Dhamma untuk Perumah Tangga

R. Bogoda
Susan Elbaum Jootla
M.O'C. Walshe
Lily de Silva

Satu Kaki di Dunia
Pendekatan Buddhis terhadap Permasalahan Masa Kini

Judul Asli: One foot in the World (Buddhist Approaches to Present-day Problems)
Penulis: Lily de Silva
Penerjemah: Feny Anamayani
Editor: Anne Martani
Proofreader: Andrea Kurniawan, Sidharta Suryametta

Umat Buddha Perumah Tangga

Judul Asli: The Buddhist Layman
Penulis: R. Bogoda, Susan Elbaum Jootla, M.O'C. Walshe
Penerjemah: Raymond Loei
Editor: Anne Martani
Proofreader: Andrea Kurniawan, Sidharta Suryametta

Sampul & Tata Letak: Jimmy Halim, Leonard Halim

Tim Dana: Laura Perdana, Artafanti

Diterbitkan Oleh:

vijjakumara@gmail.com

" "One Foot in the World: Buddhist Approaches to Present-day Problems", by Lily de Silva. Access to Insight, 5 June 2010, http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/desilva/wheel337.html . Retrieved on 2 June 2013, http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/desilva/wheel337.html.

"The Buddhist Layman", four essays by R. Bogoda, Susan Elbaum Jootla, and M.O'C. Walshe. Access to Insight, 2 June 2013, http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/various/wheel294.html . Retrieved on 24 October 2013.

Cetakan pertama Nov 2013

Deskripsi Sampul

Siripada berasal dari kata Siri (Skt: Sri) yang berarti indah, agung, mulia dan Pada yang berarti kaki, langkah kaki, jalan. Siripada diartikan jejak kaki mulia dan sering pula disebut Buddhapada yang berarti jejak kaki Buddha. Di jaman itu menghormat Buddha biasa dilakukan langsung di hadapan Buddha. Namun saat Buddha bepergian, umat merasa membutuhkan sarana penghormatan yang bisa mewakili Buddha. Dalam sejarah, Buddha memutuskan sendiri sarana penghormatan pertama yang menjadi wakil beliau adalah Pohon Bodhi, simbol penerangan sempurna Buddha. Kemudian Siripada dan Stupa (tempat relik Buddha dan para Arahat).

Dikisahkan setelah Buddha memberikan Dhamma, Raja Naga di sungai Nammada meminta Buddha meninggalkan kenang-kenangan agar bisa menjadi sarana penghormatan. Buddha menyetujui permintaan Raja Naga sungai Nammada dan kemudian meninggalkan jejak kaki beliau. Meski dilakukan di atas batu keras, jejak kaki tersebut terlihat dengan jelas lengkap dengan ciri Dhammacakka di tengahnya, yang menjadi salah satu dari 32 tanda khusus tubuh seorang Buddha. Sejak itulah menghormat Siripada bermula yang kemudian menjadi tradisi Siripada puja yang dilakukan di akhir musim hujan saat purnama di bulan Kattika (saat berakhirnya masa Vassa).

Umat membuat sarana puja (Amisa Puja) berbentuk teratai yang terbuat dari daun dan batang pisang yang diisi bunga, dupa dan pelita. Namun umat dari tempat jauh kesulitan mendatangi lokasi Siripada tersebut. Karena sungai Nammada sering pasang karena masih sering turun hujan maka umat yang ingin menghormat Siripada dari lokasi yang jauh kemudian menghanyutkan sarana puja dengan harapan aliran sungai akan membawanya sampai di lokasi Siripada di tepi sungai Nammada tersebut. Ribuan sarana puja yang dibawa arus sungai, berkelap kelip indah dan membawa keharuman sepanjang perjalanan menuju lokasi Siripada. Tradisi Siripada puja ini yang kemudian menyebar ke negara-negara Buddhis.

Menurut sejarah, Buddha meninggalkan jejak kaki mulia untuk sarana penghormatan di 5 tempat di India: Sungai Nammada, Yonakapura, Sumanakuta, Suvannapabbata, dan Suvannamalika. Meskipun jauh dari sungai Nammada, umat tetap melaksanakan puja dengan menghanyutkan sarana puja di laut, sungai, danau, atau kolam, dengan niat tulus untuk menghormat dan memuja Tiratana, bersujud di kaki Buddha.

Gambar Sampul: Siripada di Vihara Mendut, Magelang.

Daftar Isi

Satu Kaki di Dunia
Pendekatan Buddhis terhadap Permasalahan Masa Kini

oleh

Lily de Silva

Satu Kaki di Dunia
Pendekatan Buddhis terhadap Permasalahan Masa Kini

Pendahuluan

Ajaran Buddha tidak hanya mencakup bhikkhu dan bhikkhuni belaka, tetapi juga umat perumah tangga pria dan wanita. Keempat kelompok yang membentuk komunitas Buddhis ini memiliki satu tujuan akhir. Tujuan itu adalah pencapaian Nibbana.

Walaupun Nibbana berarti pembebasan akhir dari dunia, namun dalam perjalanannya menuju pembebasan, seorang umat Buddha harus hidup di dunia dan berhadapan dengan kondisi-kondisi eksistensi duniawi. Masalah ini mungkin sering sekali dirasakan, khususnya oleh umat Buddha perumah tangga, yang mungkin menemukan bahwa tuntutan-tuntutan dan daya tarik dari kehidupan duniawi cenderung membawa seseorang menjauh dari jalan menuju pembebasan. Akan tetapi, Buddha menyadari dan memperhatikan dilema yang dihadapi oleh siswa-siswa perumah tangganya ini serta memberikan perhatian khusus terhadap masalah tersebut. Beliau mengajarkan para pengikut perumah tangganya tentang bagaimana cara mengatur kehidupan perumah tangga sesuai dengan prinsip-prinsip etis dalam Dhamma dan bagaimana cara menjalani kehidupan perumah tangga yang sukses tanpa menyimpang dari jalan yang benar.

Sebagai seorang umat Buddha perumah tangga, kita harus selalu waspada sehingga di dalam pengejaran kita atas tujuan-tujuan duniawi seperti kekayaan, kesenangan, dan kesuksesan, kita tidak kehilangan tujuan spiritual kita.

Kehati-hatian harus diterapkan terutama untuk menghindari pelanggaran

prinsip-prinsip moral dasar yang diringkas dalam Lima Sila, karena pelanggaran sila ini menuntun pada kemunduran di dalam jalan. Kita harus sering mengingatkan diri kita bahwa dua tingkat pertama dari empat tingkat kesucian dapat dicapai oleh mereka yang masih menjalankan kehidupan pernikahan; bahwa di tingkat ketiga, ada mereka-yang-tak-kembali yang tetap menjalankan kehidupan perumah tangga meski selibat; dan bahwa teks-teks mencatat adanya umat-umat perumah tangga yang bahkan mencapai kearahatan sebelum mereka meninggal. Tipitaka Pali memuat banyak bukti tentang umat perumah tangga pria dan wanita yang patut dicontoh, seperti Anathapindika, Visakha, dan orangtua dari Nakula, sebagai contoh yang paling menonjol. Oleh karenanya, seorang umat perumah tangga harus berusaha keras untuk mengikuti jalan menuju akhir dari penderitaan dalam kehidupan ini, dengan menjalankan kehidupan yang bersahaja dan disiplin-diri serta mempraktikkan meditasi dengan tujuan mengembangkan pandangan benar hingga pada kebenaran-kebenaran akhir tentang kehidupan dan kematian.

Esai-esai di dalam buku kecil ini menjelajahi berbagai faset pengalaman dari kehidupan perumah tangga yang perlu diperhatikan oleh para perumah tangga yang mencita-citakan pembebasan. Esai-esai tersebut secara khusus membahas faset-faset pengalaman yang telah menjadi lebih kentara dan mendesak di dalam dunia kontemporer kita yang materialistis dan duniawi. Harapan saya adalah untuk berbagi ide-ide ini dengan orang lain yang juga mungkin sedang berupaya untuk mengikuti jalan Buddha di dalam kehidupan perumah tangga, dan karenanya, sedang berjalan dengan satu kaki di jalan menuju Nibbana dan satu kaki masih di dunia. Saya berharap esai-esai ini akan membantu mereka untuk memahami dan mengatasi masalah-masalah yang mungkin dihadapi dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Kebahagiaan Umat Awam

Kehidupan di zaman modern ini telah menjadi berat dan penuh masalah. Walaupun faktanya standar hidup secara umum telah meningkat, manusia tetap sangat menderita karena beban kehidupan masa kini. Kondisi fisik

manusia telah menurun hingga pada level yang begitu menyedihkan sehingga manusia mengalah pada penyakit-penyakit yang menyebabkan kematian lebih awal seperti kanker, gagal jantung, kencing manis, dll., hingga pada suatu taraf yang belum pernah terjadi sebelumnya. Secara mental, dia begitu tegang hingga melupakan seni bersantai, dan bahkan tidak dapat menikmati tidur nyenyak tanpa bantuan obat penenang. Dalam kondisi ini, hubungan antar pribadi menjadi begitu rapuh dan rentannya sehingga tingkat perceraian menjadi tinggi, dan karenanya menimbulkan masalah sosial lainnya seperti anak terlantar, kenakalan remaja, bunuh diri, dll. Demikianlah kehidupan telah menjadi sebuah beban yang sangat sulit dan solusi untuk menjadikan kehidupan ini lebih baik dan menyenangkan merupakan kebutuhan yang sangat mendesak.

Oleh karena kata-kata Buddha memiliki nilai yang kekal dan penerapan yang universal, dan karena Buddha tidak hanya berkhotbah untuk bhikkhu dan bhikkuni tapi juga untuk umum, maka adalah berguna bagi kita untuk mencari ajaran dari Buddha yang sesuai dengan permasalahan kita di masa kini. Dalam *Pattakammavagga* dari Anguttara Nikaya (A II, 69), Buddha membabarkan sebuah sutta kepada Anathapindika tentang kesenangan beruas empat dari seorang umat perumah tangga. Pendapat kami, yang telah dipertimbangkan baik-baik, adalah bahwa sutta ini menawarkan pandangan terang yang cukup untuk memenuhi tuntutan dari permasalahan masa kini pula. Empat jenis kesenangan tersebut yaitu: *atthisukha,* kesenangan dari memiliki kekayaan materi; *bhogasukha,* kesenangan dari menikmati kekayaan materi; *ananasukha,* kesenangan dari tidak memiliki hutang; dan *anavajjasukha,* kesenangan dari menjadi tidak tercela. Mari kita membahas hal-hal ini satu per satu dan melihat bagaimana sumber-sumber kesenangan ini dapat dimanfaatkan untuk menjalani kehidupan yang bahagia di dunia masa kini.

Atthisukha — Manusia tidak hanya harus memiliki sebuah mata pencaharian yang benar, menghindari perdagangan tercela seperti berdagang daging, minuman keras, racun, senjata api, dan perbudakan, namun dia juga harus menyuguhkan sikap yang bajik terhadap pekerjaan benarnya tersebut.

Contohnya, jika seorang dokter menyambut kedatangan wabah penyakit di daerahnya dengan tujuan mendapatkan banyak uang, atau seorang pedagang mengharapkan bencana alam agar harga-harga pasar naik, uang yang diperoleh individu-individu yang tidak bermoral seperti itu bukanlah uang yang benar karena niat mereka tidak murni dan busuk. Seseorang juga seharusnya tidak menipu atau memanfaatkan yang lain dalam melaksanakan pekerjaannya. Dengan mengerahkan diri sendiri dengan ketekunan yang besarlah, seseorang seharusnya mencari nafkahnya, dan kekayaan yang diperoleh dengan susah payah itu disebut dengan kekayaan yang benar *(dhammika dhammaladdha)*. Sekali lagi, seseorang bisa saja memiliki kekayaan yang luar biasa, namun jika dia tidak memiliki rasa puas dengan yang dimilikinya, dia tidak dapat benar-benar menikmati *atthisukha* atau kesenangan dari memiliki. Penimbunan kekayaan dari orang yang demikian adalah seperti mencoba mengisi wadah yang tak berdasar. Inilah salah satu penyakit yang tersebar luas, yang dapat kita lihat dalam masyarakat masa kini. Ekspansi kekayaan yang berlebihan bukan menjadi sumber kebahagiaan, melainkan kegelisahan. Kekayaan yang demikian menghadapkan si pemilik kekayaan tersebut pada kecemburuan dan tipu muslihat individu-individu tidak bermoral lainnya. Inilah mengapa terjadi peristiwa pemerasan dan penculikan dari waktu ke waktu. Akan tetapi, jika seseorang memiliki sebuah cara yang benar untuk mencari nafkah dan sikap yang tepat terhadap kekayaan, seseorang dapat melepaskan diri dari bahaya-bahaya yang dibawa uang pada manusia modern.

Bhogasukha — Kekayaan hanya memiliki nilai instrumental dan penikmatan kekayaan secara tepat adalah suatu seni yang pantas untuk dikembangkan dengan berhati-hati. Buddhisme menyayangkan baik sikap berfoya-foya maupun kekikiran. Seseorang harus mempertahankan standar hidup yang sehat dan seimbang sesuai dengan kemampuannya. Apabila, dalam penikmatan kekayaannya, seseorang terlalu memuaskan dirinya dalam kesenangan indra, dia pasti akan mengalami bahaya kesehatan dalam waktu yang sangat singkat. Apabila, misalnya, seseorang terlalu memuaskan dirinya dalam makanan hanya karena dia mampu membelinya, dia akan segera terserang penyakit seperti gagal jantung, tekanan darah tinggi, dan

kencing manis. Seseorang yang demikian akan dihadapkan pada situasi "memotong leher dengan lidahnya sendiri". Kesahajaan dalam makanan adalah suatu kebajikan yang terpuji dalam Buddhisme dan ini adalah kebiasaan yang sehat. Seringkali, dalam rangka menikmati kekayaan, manusia memupuk kebiasaan yang tidak sehat seperti merokok dan minum minuman keras. Adalah paradoksal bahwa manusia, yang sebenarnya paling mencintai dirinya sendiri, bertindak seolah-olah dia adalah musuh terburuk bagi dirinya sendiri dengan terlibat dalam kebiasaan-kebiasaan yang akhirnya dapat mengantarkannya pada kehancuran fisik. Secara medis telah dibuktikan bahwa merokok adalah penyebab dengan persentase tertinggi atas kanker paru-paru, dan minum minuman keras menyebabkan kerusakan yang tidak dapat diperbaiki pada organ-organ vital tubuh. Jika saja seseorang berhenti sejenak untuk merenungkan kesejahteraannya sendiri, dan jika saja dia menyuguhkan setidaknya sejumlah taraf welas asih terhadap dirinya sendiri, dia tidak akan masuk ke dalam cengkeraman kebiasaan-kebiasaan jahat ini. Orang kaya sering berakhir dalam keadaan menyedihkan seperti semut yang jatuh ke dalam pot berisi madu. Seseorang yang demikian tidak mengetahui seni menikmati *bhogasukha*. Mereka menganggap tubuh sebagai instrumen kesenangan, dan dalam waktu yang sangat cepat, mereka membuat aus serta melemahkan kapasitas tubuh demi kenikmatan, jauh sebelum proses kerusakan alami tiba. Apabila kita mencintai diri kita sendiri, kita harus memperlakukan tubuh kita dengan perawatan yang tepat tanpa membebaninya dengan pemuasan diri yang berlebihan dan perampasan. Dengan tubuh inilah kita dapat menikmati tidak hanya kesenangan indera, namun juga bahkan kebahagiaan spiritual dari Nibbana. Aspek lain kesenangan dari kekayaan adalah seni berbagi. Dengan tidak menjadi seorang *Adinnapubbaka*, seseorang yang "tidak pernah memberi", jika seseorang belajar untuk berbagi kekayaannya dengan orang yang kurang beruntung, dia akan memiliki pengalaman mulia dari menjadi bahagia ketika orang lain bahagia. Pada saat yang sama, seseorang akan mempelajari cinta dan niat baik dari orang lain, dan bukan menjadi sasaran kecemburuan dan intrik.

Ananasukha — Kesenangan karena tidak memiliki hutang adalah kualitas

ketiga yang dibahas dalam sutta kita. Secara ekonomi, jika seseorang dapat benar-benar bebas dari hutang, dia sungguh merupakan orang yang sangat beruntung. Untuk menjadi benar-benar tidak memiliki hutang dalam masyarakat, seseorang harus melaksanakan kewajiban-kewajibannya dengan sangat teliti. Sebagai penerima upah, seseorang harus melaksanakan tugas-tugas yang karenanya dia diupah, jika tidak, dia dapat berhutang pada upah yang diterimanya. Sebagai orang tua, seseorang harus memenuhi kewajiban-kewajiban kepada anak-anaknya. Dalam masyarakat kita, anak-anak diajarkan untuk menghormati dan merawat orangtua mereka, dan baik untuk diingat bahwa orang tua juga harus membuat diri mereka pantas untuk mendapatkan penghormatan tersebut dengan menjadi orang tua yang bertanggung jawab. Perlu ditekankan bahwa para ayah yang mengabaikan keluarga mereka akibat kecanduan mereka terhadap kebiasaan-kebiasaan buruk seperti minum minuman keras dan berjudi akan jatuh semakin jauh dari cita-citanya untuk tidak memiliki hutang. Seseorang dapat memiliki kepuasan dari tidak memiliki hutang hanya jika dia telah memenuhi kewajibannya dalam semua peran sosial yang harus dilakukannya.

Anavajjasukha — Kepuasaan dari menjalani hidup tanpa cela adalah bentuk tertinggi dari kepuasan yang dapat dimiliki umat perumah tangga. Setiap masyarakat memiliki sebuah kode etik yang harus diikuti oleh para anggotanya. Menurut Buddhisme, kode etik minimum yang mengatur kehidupan umatnya adalah *pañcasila*, Lima Sila. Apabila seseorang mempraktikkan kebajikan-kebajikan ini, dia dapat memiliki kepuasan yang luar biasa dari menjalani kehidupan yang benar. Menghindari melakukan sesuatu yang kita tidak ingin orang lain lakukan kepada diri kita adalah prinsip dasar yang melandasi kebajikan-kebajikan ini. Buddhisme berbicara tentang *hiri* dan *ottappa*, rasa malu dan takut untuk berbuat salah, sebagai *deva dhamma* atau kualitas-kualitas surgawi. Ini adalah kualitas-kualitas dasar manusia yang membedakan manusia dengan dunia hewan. Berbeda dengan hewan, manusia memiliki hati nurani yang membuatnya jijik ketika melakukan kesalahan. Buddhisme juga mengakui kegiatan mental yang tidak tercela. Kegiatan mental yang muncul dari keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin adalah tidak bajik dan tercela. Mari kita lihat bagaimana

perilaku mental yang demikian dapat menjadi sumber ketidakbahagiaan. Sebagai contoh, ambil saja kasus seseorang yang marah. Apakah gejala-gejala kemarahan? Kesulitan pernapasan, detak jantung yang mencepat, sirkulasi darah yang lebih cepat, merasa panas, berkeringat, kekhawatiran, kegelisahan, dll. — inilah perwujudan-perwujudan fisik dari kemarahan. Ini tentunya bukanlah pengalaman-pengalaman fisik yang nyaman. Setiap kali penyebab kemarahan tersebut diingat, meskipun perwujudan fisik kemarahan tidak muncul seperti itu, seseorang merasa cukup resah dan gelisah secara mental. Kami menggunakan ekspresi seperti "mendidih dengan amarah", "ada iblis dalam diriku", dll., yang berarti marah, dan ungkapan-ungkapan ini secara harfiah ekspresif dalam situasi ini. Tidaklah mungkin bagi seseorang untuk menjadi marah dan senang pada saat yang sama. Orang yang mudah marah benar-benar orang yang sangat menyedihkan, dan lebih buruk lagi, ketika dia menulari orang-orang lain di sekitarnya juga dengan kesedihan yang sama. Pengembangan cara-cara perilaku yang luhur seperti cinta kasih, welas asih, kegembiraan simpati, dan keseimbangan batin benar-benar kondusif untuk kehidupan yang bahagia. Mereka yang hidup dengan kebiasaan perilaku yang demikian adalah orang-orang yang menyenangkan dan damai, yang dapat berbahagia, baik sendiri maupun dalam kelompok.

Apabila kita benar-benar memahami pentingnya empat jenis kebahagiaan yang dijelaskan dalam sutta kita ini, dan menerjemahkannya ke dalam tindakan, hidup akan jauh lebih menyenangkan dan bahagia bahkan di zaman modern ini.

Mekanisme Keterikatan dan Penderitaan

Teks-teks Buddhis berulang kali mendeskripsikan manusia sebagai makhluk yang terikat dan terbelenggu pada penderitaan. Banyak kosakata Pali yang digunakan untuk menggambarkan situasi menyedihkan ini, seperti *samyojana, bandha*, dan *pasa*, yang masing-masing berarti ikatan, belenggu, dan jerat. Sebuah sutta menggunakan simile sederhana untuk mengilustrasikan cara manusia terbelenggu pada kehidupan *samsara*.

Menurut simile ini, seekor banteng hitam dan seekor banteng putih diikat dengan tali. Pada situasi ini, tidak dapat dikatakan bahwa banteng hitam adalah belenggu bagi banteng putih, atau bahwa banteng putih adalah belenggu bagi banteng hitam. Sebenarnya, tali yang mengikat keduanya bersama-sama itulah yang merupakan belenggu. Sama halnya, dunia luar bukanlah belenggu bagi manusia, manusia juga bukanlah belenggu bagi dunia luar. Keinginan terhadap kesenangan yang mengikat manusia pada dunia luar itulah yang membentuk belenggu. Hasrat adalah sebuah belenggu yang sangat kuat, yang mengikat manusia pada dunia luar, dan dengan demikian, pada siklus kelahiran dan kematian yang terus berulang. Belenggu yang kuat ini memiliki enam untaian yang muncul dari enam kemampuan indra, yaitu mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan kemampuan mental. Kemampuan yang disebutkan terakhir ini disebut *mano* dalam bahasa Pali dan dianggap sebagai indra yang menyatukan semua kemampuan lainnya.

Bahasa Pali untuk kemampuan indra adalah *indriya*, sebuah kata yang sangat menarik dan mengungkapkan banyak tentang situasi manusia. *Indra* berarti tuan atau raja, dan kemampuan indra disebut *indriya* karena kemampuan-kemampuan indra tersebut begitu mendominasi kita. *Indriya-indriya* bertindak sebagai tuan atau majikan kita dan kita menaatinya seperti budak. Mata ingin melihat bentuk-bentuk yang menyenangkan, telinga ingin mendengar suara-suara yang menyenangkan, hidung ingin mencium bau-bau yang menyenangkan, lidah ingin menikmati rasa-rasa yang menyenangkan, dan tubuh ingin merasakan objek-objek sentuhan yang menyenangkan. Kemampuan mental yang menyatukan semua kemampuan indra lainnya, menjadi sangat terganggu karena di saat harus berhadapan dengan pergolakannya sendiri dalam bentuk harapan-harapan, ingatan-ingatan, dan imajinasi-imajinasi, kemampuan mental tersebut diseret ke arah yang berbeda-beda oleh rangsangan-rangsangan indra yang berbeda. *Chappanaka Sutta* dari Samyutta Nikaya dengan indah mengilustrasikan perjuangan dari enam indra dengan sebuah simile yang hidup. Menurut simile ini, enam hewan yang memiliki kebiasaan yang berbeda-beda dan berbagai macam tindakan diikat menjadi satu dengan tali yang kuat. Keenam hewan ini adalah seekor buaya yang mencoba lari ke air, seekor burung yang

mencoba terbang ke udara, seekor anjing yang mencoba lari ke desa, seekor rubah yang mencoba lari ke kuburan, seekor monyet yang mencoba pergi ke hutan, dan seekor ular yang mencoba menyusup ke sarang semut. Keenam hewan ini senantiasa berjuang untuk mencapai habitatnya masing-masing. Demikian pula, keenam indra senantiasa mencari kepuasan di dunia mereka sendiri, dan orang yang tidak memiliki kendali atas kemampuan indranya akan menjadi sangat bingung.

Melalui indra-indra, kita terikat pada rangsangan-rangsangan indra. Kita diikat pada rangsangan-rangsangan indra yang menyenangkan oleh keserakahan. Kita senang melihat objek-objek yang menyenangkan dan kita menghabiskan banyak waktu, tenaga, dan uang dalam usaha kita untuk mendapatkan sebanyak mungkin objek-objek yang menyenangkan tersebut. Kita senang mendengar kata-kata yang menyenangkan, jika seseorang memuji kita satu kali, kita akan sering mengingatnya dengan rasa senang dan akan melekat pada kesenangan itu. Kita senang memakan makanan yang lezat. Ini merupakan kelemahan besar bagi sebagian besar dari kita. Bahkan ketika makanan yang berlimpah merugikan bagi kesehatan kita, keinginan untuk menyenangkan lidah begitu besar sehingga kita tetap memuaskan diri dengan makanan bahkan hingga membahayakan hidup kita yang berharga. Inilah bagaimana kita kadang-kadang bertindak sangat jauh hingga memenggal kepala kita dengan lidah kita sendiri. Hasrat manusia untuk memuaskan hasrat seksnya juga begitu kuat sehingga dia menerjang risiko yang paling parah yaitu menderita kesakitan karena penyakit-penyakit sosial. AIDS (*Acquired Immunity Deficiency Syndrome*), penyakit yang saat ini ditakuti dan mencabut begitu banyak nyawa manusia di Barat, merupakan hukuman berat terkini yang harus dibayar manusia karena keserakahannya terhadap nafsu indra yang tidak terkendali. Keadaan buruk dari manusia modern dapat diilustrasikan dengan simile tradisional dari semut yang terjatuh ke dalam pot madu, terperangkap dan tenggelam dalam kesenangan yang dia coba nikmati.

Seperti halnya kita dapat terbelenggu oleh keserakahan, kita juga dapat terjebak oleh ketidaksukaan dan kebencian. Kebencian kita muncul dari

rangsangan-rangsangan indra yang tidak menyenangkan. Semakin kuat kebencian, semakin kukuhlah kita terbelenggu pada objek yang tidak menyenangkan. Mari kita ambil sebuah contoh. Misalkan kita telah melihat sebuah objek yang menjijikkan tepat sebelum atau ketika sedang makan. Kebencian kita dapat tumbuh sebegitu kuatnya sehingga kita akan menolak makanan bahkan yang paling lezat sekalipun. Apabila kita melihat seekor cacing dalam kari kacang, kebencian kita pada cacing tersebut bahkan mungkin dapat membuat kita sama sekali berhenti makan kacang, karena setiap kali kita melihat kacang, kita akan teringat pada pengalaman yang tidak menyenangkan itu. Mari kita ambil contoh lain dari pengalaman pendengaran. Apabila seseorang memaki kita di depan sebuah pertemuan, kita akan sangat marah dengan si pemaki. Insiden ini akan sering muncul di dalam pikiran kita dan setiap kali hal tersebut muncul, kita akan mengalami kemarahan. Ketika kita mengingat makian tersebut berulang kali dan menyuntikkan emosi negatif berupa kemarahan dan kebencian ke dalam ingatan tersebut, kita harus mengetahui bahwa sebuah belenggu telah terbentuk.

Dengan munculnya obsesi-obsesi terhadap keserakahan dan kebencian melalui perantaraan indra-indra ini, kebebasan manusia untuk berkegiatan menjadi terbatas dan diperketat. Manusia menjadi seperti seekor hewan yang diikat ke sebuah tiang dengan tali, dan rentang kegiatannya dibatasi oleh panjang tali. Di sini, egoisme adalah seperti tiang tersebut, karena kita semua terikat pada pemikiran tentang diri atau "aku". Tali mewakili hasrat atau kebencian, karena semakin kuat pemikiran tentang diri, semakin egoislah kita, dan semakin egois kita, semakin kuatlah hasrat, rasa suka, dan rasa tidak suka itu tumbuh. Demikianlah hal ini bergerak seperti sebuah lingkaran setan. Mari kita mengembangkan simile ini dengan lebih rinci: ketika tali hasrat kuat, tali itu sendiri menjadi pendek, membatasi kebebasan manusia untuk berkegiatan secara proporsional. Manusia dengan ego yang sangat kuat adalah seperti hewan yang dikekang oleh ketat dan pendeknya tali. Sifat alami dari tali-hasrat ini sedemikian rupa sehingga ketika emosi negatif berupa rasa suka dan tidak suka lemah, tali itu sendiri tidak hanya melemah, tetapi juga memanjang, memberikan manusia kebebasan yang

lebih besar untuk berkegiatan. Ketika emosi negatif menjadi lemah, emosi positif seperti cinta kasih dan welas asih muncul, memperluas lingkup kebebasan manusia. Seluruh pesan Dhamma dapat diringkas sebagai sebuah metode untuk menyelamatkan manusia dari kungkungan egosentrisme, emosi-emosi negatif, dan ketidaktahuan, serta menghadiahkan mereka kebebasan yang lengkap dan tanpa batas. Dalam bahasa simile kita, hal ini adalah seperti memotong tali dan mencabut tiang di mana hewan tersebut diikat.

Sutta-sutta juga berbicara tentang kecenderungan lainnya dari manusia terkait dengan kesenangan-kesenangan indra: hidup dalam kesenangan-kesenangan indriawi masa lalu dan bahkan lalai untuk menikmati kesenangan-kesenangan di masa kini. Objek-objek indra di masa lalu telah berlalu dan berubah, tetapi kita menjadi melekat pada ingatan kita tentang objek-objek indra tersebut, dan karenanya, kita mengalami penderitaan. Perangkap lainnya ke mana kita jatuh karena kenikmatan kita terhadap objek-objek indra adalah pemunculan tiga jenis kecongkakan. Ketika kita berpikir bahwa kita memiliki kesenangan-kesenangan indriawi yang lebih besar daripada yang lain, kita mengembangkan sifat superior *(seyyamana)*; dengan mempertimbangkan bahwa diri kita sendiri setara dengan orang lain, kita mengembangkan sifat kesetaraan *(sadisamana)*; dan dengan berpikir bahwa diri kita sendiri kurang beruntung dibandingkan yang lain dalam hal menikmati kesenangan indra, kita mengembangkan sifat inferior *(hinamana)*. Oleh karenanya, dengan menggunakan tolok ukur kesenangan indra untuk mengukur status, kita menjadi lebih dan lebih egois lagi serta merasakan penderitaan sebagai konsekuensi dari semua masalah emosional yang mungkin muncul. Oleh karena itu, Buddha menyebut kesenangan-kesenangan indra sebagai “jebakan Mara”, Yang Jahat.

Sebuah sutta di Salayatana Samyutta menjelaskan situasi ini dari sebuah sudut yang berbeda. Ketika kemampuan-kemampuan indra tidak terkendali, pikiran akan rusak, berkubang dalam kenikmatan objek-objek indra. Pikiran yang rusak seperti itu tidak menemukan *pamojja*, keriangan dalam

pengejaran-pengejaran mulia yang lebih tinggi, yang mempertinggi pikiran.

Ketika *pamojja*, atau keriangan spiritual ini tidak hadir, kegiuran (*piti*) pun tidak hadir. Ketika kegiuran tidak ada, maka tidak ada *passaddhi*, relaksasi fisik dan mental. Dia yang tidak relaks, hidup dalam ketegangan, frustrasi, dan kesengsaraan. Inilah yang disebut dalam bahasa Pali sebagai *dukkha*, "penderitaan". Oleh karenanya, penderitaan ditelusuri balik sebagai tanpa-pengendalian dalam hal kemampuan-kemampuan indra.

Melihat masalah ini dari sudut pandang yang lain, Salayatana Samyutta menelusuri asal mula dunia pengalaman indra. Dengan bergantung pada kemampuan-kemampuan indra dan objek-objek indra, muncullah kesadaran indra. Penyatuan ketiga faktor berikut — kemampuan-kemampuan indra, objek-objek indra, dan kesadaran indra — disebut kontak *(phassa)*. Kontak menghasilkan perasaan *(phassapaccaya vedana)*. Dengan kata lain, jika objeknya menyenangkan, kita akan mengalami kesenangan dengan berhubungan dengan objek tersebut. Perasaan-perasaan menimbulkan nafsu keinginan *(vedanapaccaya tanha)* sebagaimana kita cenderung untuk menginginkan perasaan-perasaan yang menyenangkan lebih dan lebih lagi. Nafsu keinginan menghasilkan kemelekatan *(tanhapaccaya upadanam),* ketika kita mencoba untuk memiliki objek-objek yang kita inginkan. Kemelekatan menumbuhkan faktor-faktor pribadi *(upadanapaccaya bhavo),* yang pada gilirannya mengakibatkan kelahiran *(jati).* Kelahiran membawa semua penderitaan dari usia tua, kematian, kesedihan, ratap tangis, dll. Ini disebut sebagai kemunculan dunia. Demikianlah kita membangun dunia pribadi kita sendiri melalui perantaraan kemampuan-kemampuan indra kita.

Semua ini menunjukkan bahwa kita terjebak dalam *samsara* melalui dominasi dari indra-indra kita. Apabila kita membiarkan indra-indra tersebut bebas berkuasa, berarti kita membiarkannya mengontrol kita. Keterikatan dan penderitaan sebanding dengan sejauh mana kita membiarkan kemampuan-kemampuan indra kita mendominasi kita. Apabila kita menginginkan kebebasan dan kebahagiaan untuk diri kita sendiri, kita harus menaklukan indra-indra tersebut dan menjadikannya pelayan kita.

Memahami dan Mengelola Stres

Stres adalah istilah ilmu teknik yang diadopsi oleh ilmu psikologi dan kedokteran. Secara sederhana, dalam ilmu teknik, stres didefinisikan sebagai kekuatan pada suatu bidang. Oleh karena begitu banyaknya kekuatan yang bekerja atas kita di zaman modern, dan kita menemukan bahwa sangatlah sulit untuk menghadapi begitu banyak tekanan, stres disebut "penyakit peradaban". Philip Zimbardo, dalam bukunya yang berjudul *Psychology and Life,* menelusuri empat level yang saling berkaitan dimana kita bereaksi terhadap tekanan-tekanan yang dikerahkan kepada kita dari lingkungan kita. Keempat level tersebut adalah: level emosi, level perilaku, level fisiologis, dan level kognitif. Respon-respon emosi terhadap stres meliputi kesedihan, depresi, kemarahan, iritasi, dan frustrasi. Respon-respon perilaku meliputi konsentrasi yang buruk, pelupa, hubungan antar pribadi yang buruk, dan produktivitas yang menurun. Respon-respon fisiologis terdiri dari ketegangan-ketegangan jasmani, yang dapat menyebabkan sakit kepala, sakit punggung, sakit maag, tekanan darah tinggi, dan bahkan penyakit yang mematikan. Pada level kognitif, seseorang mungkin dapat kehilangan harga diri dan kepercayaan diri, yang menyebabkan perasaan tidak berdaya dan putus asa. Akibat terburuknya, orang tersebut bahkan mungkin berakhir dengan melakukan bunuh diri.

Untuk memahami stres, mari kita pertimbangkan berbagai faktor lingkungan yang memberikan tekanan pada manusia modern. Di zaman atom ini, kelangsungan hidup spesies manusia terancam. Perang nuklir mengancam setiap manusia di muka bumi, terlepas dari apakah seseorang hidup di negara bersenjatakan nuklir atau tidak. Ledakan populasi mengancam manusia dengan kekurangan pangan yang parah; bahkan saat ini, sangat banyak manusia yang kekurangan gizi, sementara yang lainnya sekarat karena kelaparan dan kurang nutrisi. Pencemaran lingkungan menyebabkan bahaya-bahaya kesehatan yang parah serta keterbelakangan mental dan fisik. Pengangguran di antara para tenaga terampil merupakan sebuah masalah global yang terus bertumbuh. Laju kehidupan telah menjadi begitu riuhnya sehingga manusia sekadar bergegas dari satu tugas ke tugas lainnya

tanpa adanya waktu untuk bersantai. Hal ini benar-benar bertolak belakang terutama di tengah zaman ketika perangkat-perangkat penghemat tenaga kerja tersedia secara bebas dan digunakan hingga pada taraf yang belum pernah terjadi sebelumnya. Persaingan untuk meraih pendidikan dan kesempatan kerja yang sangat berat telah berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat bunuh diri. Kenikmatan terhadap kesenangan-kesenangan indriawi telah tumbuh begitu menggodanya sehingga menjadi seperti minum air asin untuk meredakan dahaga. Saat ini, rangsangan yang konstan terhadap indra-indra dianggap sebagai suatu kebutuhan, dan karenanya, radio saku dengan alat pendengar, permen karet, dan kosmetik-kosmetik dipasarkan di mana-mana. Rangsangan indra melaju tidak terkendali, namun kepuasan tidak kunjung dicapai. Tidaklah mengherankan jika manusia, yang terjebak dalam semua ini, menjadi sangat bingung dan frustrasi, dan hidupnya menjadi sangat stres. Inilah situasi yang digambarkan Buddhisme sebagai "menjerat di dalam dan menjerat di luar, orang-orang terperangkap dalam jeratan".

Sementara pengamatan-pengamatan di atas dibuat berdasarkan sudut pandang studi modern dan kondisi-kondisi kontemporer, Buddhisme juga membuat pengamatan-pengamatan serupa dari sudut pandang psikologis. Manusia mengalami stres dan penderitaan karena lima kondisi psikologis yang menyelimuti keseluruhan kepribadiannya. Kondisi-kondisi itu dalam bahasa Pali disebut *nivarana*, yang berarti rintangan. Kondisi-kondisi tersebut menghambat kebahagiaan dan membuat visi manusia tentang dirinya sendiri, lingkungan, dan interaksi antara keduanya menjadi suram. Semakin tebal dan pekat rintangan-rintangan ini, semakin besar stres dan penderitaan yang dialami manusia. Semakin tipis dan sedikit rintangan-rintangan ini, semakin berkurang penderitaannya bersamaan dengan peningkatan kebahagiaannya. Kelima rintangan ini adalah hasrat untuk kesenangan-kesenangan indriawi, kemarahan, kelambanan, kekhawatiran, dan keragu-raguan. Tipitaka Pali mengilustrasikan efek dari rintangan-rintangan ini dengan bantuan lima simile yang mengesankan. Pikiran yang dikuasai oleh nafsu keinginan terhadap kesenangan-kesenangan indra bagaikan air berwarna yang mencegah air memantulkan pantulan yang

sebenarnya tentang sesuatu benda. Oleh karenanya, seseorang yang terobsesi dengan nafsu keinginannya terhadap kesenangan-kesenangan indra tidak mampu mendapatkan pantulan yang sebenarnya tentang dirinya sendiri atau orang lain atau lingkungannya. Pikiran yang tertindas kemarahan bagaikan air mendidih yang tidak dapat memberikan pantulan yang akurat. Seseorang yang dikuasai kemarahan tidak mampu memahami suatu masalah dengan tepat. Ketika pikiran berada dalam cengkeraman kelambanan, maka pikiran bagaikan air yang tertutup lumut: bahkan cahaya pun tidak dapat menembusnya dan pantulan tidak mungkin terjadi. Seseorang yang lamban bahkan tidak berusaha untuk memahami dengan benar. Ketika khawatir, pikiran bagaikan air yang bergejolak karena angin, yang juga gagal untuk memberikan pantulan yang sebenarnya. Seseorang yang khawatir, selalu resah, tidak mampu membuat penilaian yang tepat dari sebuah masalah. Ketika berada dalam keragu-raguan, pikiran bagaikan air berlumpur yang ditempatkan dalam kegelapan yang tidak dapat memantulkan sebuah gambaran dengan baik. Oleh karenanya, kelima rintangan ini merampas pikiran dari pengertian dan kebahagiaan serta menyebabkan banyak stres dan penderitaan.

Buddhisme mengedepankan sebuah rencana tindakan yang metodis untuk penghapusan stres secara bertahap serta peningkatan kebahagiaan dan pengertian. Langkah pertama yang direkomendasikan dalam rencana ini adalah pelaksanaan Lima Sila yang terdiri dari tidak melakukan pembunuhan, pencurian, seks terlarang, kebohongan, dan minuman-minuman keras. Stres sangat ditingkatkan dengan rasa bersalah, dan sila-sila ini membantu manusia untuk membebaskan hati nuraninya dari perasaan bersalah. Dhammapada berkata bahwa si pelaku kejahatan menderita di sini dan setelahnya, di sisi lain, orang yang melakukan perbuatan baik berbahagia di sini dan setelahnya.

Buddhisme secara tegas percaya bahwa kejahatan meningkatkan stres sementara kebaikan meningkatkan kebahagiaan. Sebagai tambahan terhadap pelaksanaan Lima Sila sepanjang hidup, Buddhisme menganjurkan pelaksaan Delapan Sila secara berkala bagi umat awam. Sila-sila tambahan

ini mencoba melatih manusia untuk menjalankan suatu kehidupan yang sederhana, yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan seseorang daripada keserakahannya. Sebuah cara hidup sederhana dimana hanya terdapat sedikit keinginan dan mudah puas sangat dipuji dalam Buddhisme. Ketamakan dan mental serakahlah yang bertanggung jawab atas begitu banyaknya stres yang kita alami.

Langkah berikutnya dalam proses pelatihan adalah kendali terhadap kemampuan-kemampuan indra. Ketika kemampuan-kemampuan indra kita tidak terkendali, kita mengalami ketegangan yang sangat berat. Pertama-tama, kita harus memahami apa yang dimaksud dengan menjadi tidak terkendali dalam kemampuan-kemampuan indra. Ketika seseorang melihat sebuah bentuk yang indah dengan matanya, dia tertarik terhadapnya; ketika dia melihat sebuah objek yang tidak menyenangkan, dia menolaknya. Demikian pula dengan indra-indra lainnya. Oleh karenanya, seseorang yang tidak memiliki kendali atas indra-indranya terus-menerus ditarik dan ditolak oleh data-data indra, karena saat terjaga, data-data indra kehidupan menimpa kemampuan-kemampuan indranya secara terus-menerus. Ketika ditarik ke berbagai arah oleh rangsangan-rangsangan indra tersebut, kita menjadi bingung dan tertekan.

Kemampuan-kemampuan indra kita memiliki berbagai ruang lingkup kegiatan dan objek yang berbeda-beda, dan karena setiap kemampuan indra adalah penguasa di ruang lingkupnya sendiri, serta karena kemampuan-kemampuan indra tersebut dapat secara sendiri-sendiri maupun berkelompok mendominasi manusia, maka kemampuan indra tersebut dinamakan *indriya* dalam bahasa Pali, yang berarti "penguasa" atau "majikan". Apabila kita mengizinkan kemampuan-kemampuan indra untuk mendominasi kita, kita akan menjadi sangat bingung. Apabila kita memaksa diri kita sendiri dan mengendalikan kemampuan-kemampuan indra kita, kita dapat memiliki kesenangan yang tidak campur aduk (*avyasekasukha*), yang disebut demikian karena kesenangan ini tidak terkontaminasi oleh kekotoran-kekotoran batin. Hal ini disebut juga *adhicittasukha*, yang berarti kesenangan spiritual. Sementara kesenangan-kesenangan indra

meningkatkan stres, jenis kesenangan spiritual ini mengurangi rasa stres dan meningkatkan ketenangan pikiran serta kepuasan.

Langkah ketiga dalam pengelolaan stres adalah pengembangan kebiasaan-kebiasaan mental yang bajik melalui meditasi (*bhavana*). Seperti kita menjaga dan memelihara tubuh kita dengan makanan yang tepat dan kebersihan, pikiran juga membutuhkan makanan yang tepat dan pembersihan. Pikiran paling lincah ketika dalam keadaan tidak terlatih, namun ketika dijinakkan dan dibuat lebih stabil, pikiran akan membawa kebahagiaan yang luar biasa. Buddhisme menetapkan dua metode meditasi dasar untuk pelatihan pikiran yang disebut *samatha* dan *vipassana*, ketenangan dan pandangan terang. Yang pertama adalah metode untuk menenangkan pikiran yang lincah, sedangkan yang kedua adalah metode untuk memahami sifat sejati fenomena-fenomena tubuh dan mental. Kedua metode ini sangat membantu untuk mengatasi stres. *Samaññaphala Sutta* menjelaskan dengan bantuan lima simile yang sesuai tentang bagaimana meditasi dapat mengurangi stres psikologis yang disebabkan oleh lima rintangan. Orang yang berlatih meditasi memperoleh suatu rasa lega yang sangat dan rasa terlepas dari beban inilah yang diilustrasikan oleh simile-simile tersebut, sebagai berikut: Seseorang yang telah mengumpulkan modal untuk sebuah bisnis dengan mengambil pinjaman, kemudian makmur dalam bisnisnya, membayar pinjamannya dan mengelola urusan sehari-harinya dengan kemudahan finansial. Orang seperti ini mengalami rasa lega yang sangat. Simile kedua menggambarkan seseorang yang telah sangat menderita karena penyakit kronis yang berkepanjangan. Pada akhirnya orang tersebut sembuh, makanan menjadi lezat baginya dan dia memperoleh kekuatan fisik. Rasa lega yang dialami orang seperi ini sangat hebat. Simile ketiga berbicara tentang rasa lega yang dinikmati seorang tahanan jangka panjang setelah terbebas dari penjara. Yang keempat adalah tentang budak yang memperoleh kebebasan dari perbudakan. Simile kelima berbicara tentang seseorang yang makmur yang hilang di padang pasir yang menakutkan tanpa makanan. Saat tiba di tempat yang aman, dia mengalami kelegaan. Ketika stres yang disebabkan oleh lima rintangan dihilangkan dari pikiran, kegembiraan dan keriangan yang muncul adalah seperti rasa lega yang

dinikmati oleh orang-orang yang digambarkan dalam simile-simile di atas. Cara terbaik dan paling efektif untuk mengatasi stres adalah dengan latihan meditasi atau pengolahan mental. Akan tetapi, sebagai awal, paling tidak kita harus melaksanakan Lima Sila.

Pengembangan emosi-emosi positif seperti cinta kasih (*metta*), welas asih (*karuna*), kegembiraan simpatik (*mudita*), dan keseimbangan batin (*upekkha*) adalah cara lain untuk menaklukkan stres. Hubungan antar pribadi yang tegang adalah salah satu sebab umum dari stres dalam kehidupan rumah tangga dan di tempat kerja. *Cinta kasih* adalah sikap bajik positif yang dapat dikembangkan oleh seseorang dengan manfaat bagi dirinya sendiri dan orang lain dalam semua hubungan antar pribadi. *Welas asih* adalah emosi yang harus dimiliki seseorang ketika memperhatikan dan membantu mereka yang kesusahan. *Kegembiraan simpatik* adalah kemampuan untuk bergembira dalam kegembiraan orang lain. Sulit bagi seseorang yang berkarakter jahat untuk menyuguhkan sikap ini karena kegembiraan orang lain membawa kecemburuan pada pikiran orang tersebut. Di mana terdapat keirihatian, di sana tidak ada persatuan, dan di mana tidak ada persatuan, di sana tidak ada kemajuan. Pengembangan emosi-emosi positif ini berlaku baik untuk kemajuan material maupun spiritual. *Keseimbangan batin* adalah sikap yang harus diambil dalam menghadapi perubahan dalam hidup. Ada delapan kondisi duniawi yang harus kita hadapi dalam kehidupan. Delapan kondisi duniawi tersebut adalah keuntungan dan kerugian, ketenaran dan ketidaktenaran, pujian dan celaan, kebahagiaan dan kesedihan. Apabila seseorang melatih diri untuk menjaga watak yang tenang seimbang tanpa menjadi terlalu bergembira atau bersedih dalam menghadapi perubahan-perubahan tersebut, seseorang dapat menghindari banyak stres dan menjalani sebuah kehidupan sederhana dengan kedamaian dan kepuasan. Kita tidak dapat mengubah dunia sehingga dunia memberi kita kebahagiaan, namun kita dapat mengubah sikap kita terhadap dunia agar tetap tidak terpengaruh oleh stres-stres yang diberikan oleh peristiwa-peristiwa di sekitar kita. Buddhisme mengajarkan cara untuk melakukan perubahan sikap yang bajik ini.

Sikap Buddhis Terhadap Keuntungan dan Penghormatan

Dunia saat ini telah mengembangkan berbagai cara untuk menganugerahkan kehormatan pada individu-individu yang diakui masyarakat layak untuk dihormati. Hadiah Nobel dianggap sebagai salah satu yang paling bergengsi, dan terdapat berbagai hadiah serta gelar kehormatan lainnya yang diberikan setiap tahun atau dari waktu ke waktu pada orang-orang terkemuka. Dalam dunia akademik, penerbitan publikasi untuk memberikan selamat dan jilid-jilid peringatan serta penganugerahan gelar-gelar kehormatan adalah metode-metode yang biasa digunakan untuk menghormati orang-orang ternama di bidang akademik. Dalam masyarakat pada umumnya, kita memuaskan diri dengan berbagai cara untuk secara publik menampilkan penghormatan dan apresiasi. Seringkali kita menggunakan metode-metode yang secara terang-terangan mendorong ego. Seiring dengan menjadi pentingnya secara publik menampilkan penghormatan dan harga diri dalam kehidupan sosial kita, dengan banyaknya publisitas dari semua media — pers, radio, dan televisi — inilah saatnya untuk berhenti sejenak untuk memahami sikap Buddhis terhadap penampilan dan penerimaan penghormatan publik seperti itu. Tipitaka Pali menggunakan istilah-istilah seperti *labha, sakkara, siloka, puja*, dan *vandana* untuk mengartikan berbagai ekspresi penghormatan, harga diri, dan pemujaan.

Menurut Buddhisme, kehadiran kualitas-kualitas etis dan spiritual adalah kriteria utama untuk kelayakan akan sebuah penghormatan. Buddha, Paccekabuddha, Arahat, dan raja dunia adalah tokoh-tokoh tertinggi yang layak untuk penghormatan dan penghargaan. Penghormatan yang diberikan kepada mereka yang patut dihormati dimasukkan sebagai sebuah berkah utama dalam *Maha-Mangala Sutta (puja ca pujaniyanam etam mangalam uttamam)*. *Dhammapada* (ayat 105-6) menyatakan bahwa penghormatan yang diberikan kepada orang suci yang telah mencapai kesempurnaan jauh lebih baik daripada menghabiskan satu abad untuk melakukan kurban. Teks yang sama menegaskan bahwa jasa kebajikan dari seseorang yang menghormati mereka yang patut dihormati tidak dapat diukur (ayat 195).

Dalam lingkup domestik, orangtua sangat dihormati dan dihargai. Oleh karena mereka telah melakukan begitu banyak untuk anak-anaknya, bekerja keras seumur hidup, mereka layak untuk dihargai, dihormati, dan dirawat oleh anak-anaknya. Harus ada rasa saling menghormati dan menghargai antara suami dan istri. Kualitas ini membantu dalam menjalin hubungan yang kompak untuk membangun rumah tangga yang bahagia demi membesarkan keturunan. Juga merupakan sebuah kebiasaan kuno yang baik untuk menghormati dan menyambut tamu seperti, misalnya, yang dipertahankan dalam *Canki Sutta* (M. II, 167). Menunjukkan rasa hormat pada yang lebih tua juga sangat dipuji, sebagaimana diilustrasikan dengan baik oleh perumpamaan dari *Tittira Jataka* (J. I, 218). Oleh karenanya, kualitas-kualitas spiritual yang luhur, orangtua, dan senioritas diakui sebagai beberapa kriteria utama yang menentukan kelayakan dalam mendapat penghormatan dan penghargaan.

Sekarang, mari kita perhatikan sikap terhadap keuntungan dan penghormatan dari mereka yang menerimanya. Oleh karena para siswa langsung dari Buddha adalah para bhikkhu, yang karena status religiusnya, secara berkala menerima keuntungan-keuntungan dan penghormatan-penghormatan dari umat perumah tangga, maka tidak heran jika nasihat-nasihat beliau dalam hal ini terutama ditujukan bagi para bhikkhu dan urusan-urusan mereka. Lebih lanjut, karena para bhikkhu telah berkomitmen penuh di jalan pembebasan, di dalam nasihatnya, Buddha tentu saja memperhitungkan panggilan khusus mereka. Akan tetapi, dengan menyadari perbedaan-perbedaan posisi tersebut, para umat perumah tangga juga dapat menggunakan nasihat Buddha kepada para bhikkhu tersebut sebagai pedoman sikap mereka sendiri terhadap keuntungan dan penghormatan.

Teks-teks Pali menunjukkan bahwa adalah mungkin untuk mengadopsi salah satu dari tiga sikap berikut: (a) Seseorang dapat secara bernafsu mengapresiasi dan menikmati penghormatan, bahkan secara aktif mencarinya. (b) Seseorang dapat berpaling dan menolak untuk menerima penghormatan yang diberikan. (c) Seseorang dapat bersikap biasa saja dan menerapkan suatu keseimbangan batin terhadap penghormatan tersebut.

Kita akan membahas hal ini satu per satu.

(a) *Mahasaropama Sutta* (M.I, 192) memaparkan sikap apresiasi terhadap keuntungan dan penghormatan dengan menggunakan simile. Apabila seorang bhikkhu yang telah memasuki Sangha menikmati keuntungan dan penghormatan yang diterimanya serta merasa puas dengan hal itu, dia bagaikan seseorang yang sedang mencari kayu-kayuan yang merasa puas dengan ujung-ujung pangkasan sebuah pohon besar. Apa yang dicarinya adalah kayu-kayuan, tetapi dia merasa puas dengan hanya ranting-ranting dan dedaunan. Devadatta (J.I, 186) adalah contoh klasik dari orang yang jatuh dalam kehancuran karena menikmati keuntungan dan penghormatan. Dia telah mengembangkan kekuatan-kekuatan batin dan memanfaatkannya untuk meyakinkan umat perumah tangga akan kemajuan spiritualnya. Umat perumah tangga paling berpengaruh yang teryakinkan olehnya adalah Ajatasattu. Pameran kekuatan supernya secara terbuka telah memberikan banyak keuntungan dan penghormatan bagi Devadatta, begitu banyak hingga dalam kebodohannya, dia ingin membunuh Buddha dan merebut keBuddhaan, dan dia memikat Ajatasattu untuk membunuh ayahnya serta merebut tahtanya. Buddha menyatakan bahwa Devadatta memiliki begitu banyak keuntungan dan penghormatan hanya untuk kehancuran dan kejatuhannya, seperti pohon pisang raja yang berbuah hanya untuk kehancurannya sendiri. (S.II, 241). *Dhammapada* menyatakan bahwa keuntungan dan penghormatan adalah satu hal dan jalan menuju realisasi Nibbana adalah hal lain. Dengan mengetahui hal ini dengan jelas, seorang bhikkhu seharusnya tidak bergembira dalam keuntungan dan penghormatan (Dh. 75). Menurut *Milindapañha* (hal. 377), seperti sebuah kapal yang harus menahan berbagai kekuatan seperti arus yang kuat, guntur, dan pusaran air, seorang bhikkhu harus menahan kekuatan dari keuntungan, penghormatan, ketenaran, dan penghargaan. Apabila seorang bhikkhu menikmati hal-hal tersebut dan egonya membengkak, dia akan menggelepar dan tenggelam seperti sebuah kapal karam. *Milindapañha* (hal. 377) mengambil simile lain dari pengalaman yang berhubungan dengan laut. Jangkar sebuah kapal mampu menahan kapal dengan kuat tanpa membiarkannya hanyut, bahkan di perairan yang sangat dalam, demikian pula seorang bhikkhu

harus tetap berlabuh ke tujuannya dengan kekuatan besar dari karakternya tanpa membiarkan keuntungan dan penghormatan yang muncul mengikuti kebajikannya, membawanya hanyut. Tidak diragukan lagi bahwa tugas umat perumah tangga adalah menghormati dan menghargai seorang bhikkhu yang bajik, serta menyediakan kebutuhan-kebutuhannya. Merupakan tanggung jawab seorang bhikkhu untuk mempertahankan sikap yang bijaksana dan seimbang, tanpa menjadi terlalu bergembira. Buddhisme menyatakan bahwa sulit bagi seseorang dengan perkembangan spiritual yang sedang-sedang saja untuk menahan kenikmatan dari keuntungan dan penghormatan (*sakkaro kapurisena dujjaho*, Thag. 1053). Terdapat bahaya pengikisan spiritual yang luar biasa ketika seseorang memuaskan diri dan bersenang-senang dalam kemuliaan atas ketenaran dan penghormatan. Seseorang mengembangkan ego yang membengkak, dan kesombongan diam-diam merayap masuk ke dalam karakternya. Orang-orang yang demikian juga mengembangkan berbagai sikap yang sombong terhadap orang lain yang tidak mendapatkan penghormatan sebanyaknya. *Labhasakkara Samyutta* secara sinis membandingkan orang tersebut dengan kumbang tinja yang menghina kumbang tinja lainnya karena memiliki lebih sedikit tinja. *Anangana Sutta* (M. I, 29-30) menunjukkan rasa benci dan rasa jijik terhadap seorang bhikkhu yang melaksanakan kehidupan religius dan praktik-praktik pertapaan yang sulit demi menerima kemurahan hati dari publik dan popularitas. Bhikkhu seperti ini diibaratkan seperti orang yang menempatkan bangkai ular atau anjing dalam mangkuk logam baru yang dipoles indah. Mangkuk kehidupan yang lebih tinggi (*brahmacariya*) tidak dimaksudkan untuk menyimpan niat-niat tidak bermoral yang menyerupai bangkai.

Para bhikkhu disarankan dengan istilah-istilah yang paling tegas untuk berjaga-jaga terhadap keriangan dalam keuntungan dan penghormatan. *Labhasakkara Samyutta* memberikan beberapa simile secara terperinci untuk mengilustrasikannya (S. II, 226-7). Seekor kura-kura muda yang menentang nasihat para tetua ditembak dengan sebuah serpih kayu yang terikat pada benang dan dia pasti tertangkap oleh pemburu dalam waktu singkat. Pemburu di sini tidak lain adalah Mara. Serpihan kayu tersebut

adalah keuntungan, penghormatan, dan ketenaran. Benang yang terikat pada serpihan kayu tersebut adalah kemelekatan bhikkhu terhadap keuntungan dan penghormatan. Sekali lagi, keuntungan dan penghormatan dibandingkan dengan sebuah umpan dimana para bhikkhu serakah yang mungkin menelannya akan benar-benar hancur di tangan Mara, si pemasang perangkap.

(b) Sekarang, mari kita beralih ke sikap bhikkhu yang menolak keuntungan dan penghormatan. Mahakassapa adalah seorang bhikkhu terkemuka yang menjauhkan diri dari keuntungan dan penghormatan, serta menemukan keriangan dalam membantu masyarakat miskin untuk mendapatkan jasa kebajikan dengan pergi kepada mereka untuk berpindapatta. Suatu ketika, Buddha melihatnya sedang berpindapatta di sebuah wilayah tempat para penenun miskin tinggal, meskipun para dewa berusaha memberinya makanan yang lezat. Pada kesempatan ini, Buddha mengekspresikannya dalam sebuah ungkapan yang terinspirasi (*Udana*, hal.11) sebagai apresiasi atas kesederhanaan Mahakassapa. Suatu ketika, seorang perumahtangga terkenal bernama Citta terkesan dengan penjelasan tentang sebuah poin doktrinal yang rumit dari seorang bhikkhu bernama Isidatta dalam sebuah perkumpulan yang besar. Citta mengundang Isidatta untuk tinggal di wilayah tersebut dan menjanjikannya semua keramahtamahan sesuai kebutuhannya. Isidatta mengambil kesempatan pertama untuk diam-diam meninggalkan wilayah tersebut tanpa memberitahu Citta (S. IV, 286-8). Demikianlah sikap kehati-hatian dan menahan diri dari mereka yang memahami sifat merugikan dari keuntungan dan penghormatan.

(c) Pada umumnya, Buddha dan para arahat tidak menghindari keuntungan dan penghormatan. Mereka menghadapinya dengan keseimbangan batin yang sama seperti ketika mereka menghadapi kehilangan dan celaan. *Maha-Govinda Sutta* (D. II, 223) mencatat bahwa para dewa bersukacita di dalam Buddha karena sikapnya terhadap keuntungan dan penghormatan. Buddha telah menerima keuntungan dan penghormatan yang bahkan seorang raja pun akan menginginkannya, namun tanpa ada jejak kegembiraan sedikitpun, beliau pergi dengan hanya mengambil kebutuhan-kebutuhan dasar. Para

dewa menyatakan bahwa tidak pernah ada guru dengan kaliber seperti ini sebelumnya. Teratai, meskipun lahir di dalam air, tetap tidak ternoda di atas air. Demikian pula, Buddha dan para arahat bangkit tanpa terkontaminasi di atas kondisi-kondisi duniawi dari keluarga, prestise, keuntungan, ketenaran, dan pemujaan (*Milinda*, p.375). "Mereka Yang Unik (*asamasama*) dipuja oleh para dewa dan manusia. Tetapi mereka tidak menikmati penghormatan. Inilah norma para Buddha" (*Milinda*, hal. 95). Cullasabhadda, seorang *upasika*, mengamati bahwa sementara dunia ini bergembira dan tertekan oleh keuntungan dan kehilangan, para bhikkhu sejati tetap menjaga sikap tenang seimbang dalam menghadapi keduanya.

Buddha menyatakan bahwa beliau secara pribadi telah mengetahui, melihat, dan memahami (*samam natam samam dittam samam viditam, Itivuttaka,* hal. 74) bahwa makhluk-makhluk yang telah dikuasai (*pariyadinnacitta*) keuntungan dan penghormatan, dan juga mereka yang terobsesi oleh kurangnya keuntungan dan penghormatan, pada saat kehancuran tubuh, lahir di alam sengsara. Hasrat untuk mendapatkan penghormatan dan pengakuan begitu merasuk hingga bahkan individu-individu yang biasanya jujur dapat kalah darinya. Buddha mengatakan bahwa ada beberapa yang tidak akan membungkuk begitu rendahnya untuk mengatakan kebohongan yang disengaja demi perak dan emas, seorang ratu yang cantik, orangtua, anak-anak atau bahkan kehidupan, tetapi ada yang akan melakukannya demi memperoleh kehormatan dan prestise. Begitu kejam dan merusaknya perangkap-perangkap keuntungan dan penghormatan (S. II, 234, 243). Kecuali para arahat, mereka di tingkat tertinggi yang telah mencapai keadaan *akuppa cetovimutti* (S. II, 239) atau pembebasan mental yang tak tergoyahkan, semua dengan perkembangan spiritual yang lebih rendah dikatakan rentan dalam hal ini. Tidaklah mengherankan bahwa keuntungan dan penghormatan adalah anggota yang sangat kuat dalam tentara Mara (Sn. 438-9). Semua orang yang menghargai kemajuan spiritual harus menyadari bahwa keuntungan dan penghormatan adalah sebuah bencana yang datang dalam kedok berkah.

Mata Pencaharian dan Perkembangan

Mata pencaharian benar (*samma ajiva*) adalah ruas kelima dalam Jalan Mulia Beruas Delapan. Oleh karena metode mencari nafkah merupakan sesuatu yang penting untuk setiap manusia, baik anggota Sangha maupun umat awam, pemahaman yang tepat tentang mata pencaharian benar sangatlah penting. Bagi seorang bhikkhu, dedikasi yang menyeluruh terhadap kehidupan yang lebih tinggi merupakan mata pencaharian benar. Dia karenanya berhak disokong oleh kemurahan hati publik. Kita akan membatasi pembahasan di esai ini pada konsep mata pencaharian benar untuk perumah tangga.

Mata pencaharian benar mengimplikasikan bahwa seseorang harus menghindari cara yang salah dalam mencari nafkah, yang dikenal sebagai *miccha ajiva* dalam bahasa Pali. Cara yang salah ini mencakup perdagangan yang secara langsung atau tidak langsung merugikan makhluk lain, baik itu hewan atau manusia, seperti perdagangan daging, minuman keras, racun, senjata, dan budak. Perdagangan-perdagangan ini bertentangan dengan lima sila dasar yang diharapkan untuk dipatuhi oleh semua umat Buddha perumah tangga. Di dunia saat ini, perdagangan-perdagangan ini, kecuali mungkin perdagangan budak, merupakan industri-industri yang berkembang subur, dan banyak dari pendapatan pemerintah yang berasal dari industri-industri ini. Hal ini menunjukkan betapa populernya mata pencaharian salah di dunia saat ini.

Sebuah cara mencari nafkah yang tidak tercela pun dapat menjadi tercela jika dipraktikkan dengan keserakahan yang berlebihan dan ketidakjujuran. Apabila seorang dokter swasta ketika praktik mendapatkan uang dengan cara mengeksploitasi pasiennya, dia menjalankan mata pencaharian yang salah meskipun pengobatan itu sendiri adalah profesi yang mulia. Seorang penjual sayur yang menipu dalam timbangannya juga menjalankan mata pencaharian yang salah. Pelayanan jujur dan cermat yang diberikan tanpa mengeksploitasi publik dianggap sebagai fitur yang esensial dari mata pencaharian benar.

Buddhisme menjunjung tinggi kualitas dari memiliki sedikit keinginan (*appicchata*) dan kemampuan untuk merasa puas dengan jumlah sedikit (*santutthi*) sebagai kebajikan-kebajikan yang luar biasa. Seseorang harus mempraktikkan kebajikan-kebajikan ini tidak hanya dalam hal konsumerisme, namun juga dalam produksinya; namun, di dalam dunia modern, kebajikan-kebajikan ini telah secara total dilupakan dalam kedua bidang tersebut. Oleh karenanya, pemerintah dan sektor swasta menargetkan perkembangan yang terus meningkat. Akan tetapi, perkembangan yang demikian tidak memiliki batas. Setiap kali sebuah target telah tercapai, batas terhadap pertumbuhan yang mungkin, akan menjauh seperti fatamorgana. Semakin banyak yang diproduksi, semakin banyak yang dikonsumsi. Tidak ada kejenuhan dalam perkembangan, juga dalam konsumerisme. Ini adalah sebuah lomba tanpa batas di dunia yang terbatas dengan sumber daya yang terbatas. Oleh karena itu, manusia harus belajar bahwa konsep perkembangan seperti yang dipahami saat ini tidak dapat berlangsung selamanya. Konsep ini secara logis dan praktis adalah mustahil.

Alam tampaknya menetapkan batas-batasnya sendiri bagi proses pertumbuhan yang terus meningkat ini. Sepertinya terdapat batas-batas biologis, psikologis, sosial, dan ekologis bagi pertumbuhan. Tubuh fisik manusia tampaknya memberontak melawan pertumbuhan tanpa batas ini. Terdapat sejejeran penyakit yang siap diderita oleh manusia masa kini terkait dengan konsumsi dan pemakaian yang berlebihan. Ada pula penyakit yang berkaitan dengan tekanan, yang mempengaruhi tubuh manusia dan pikiran manusia. Perkembangan sekarang ini membebani daya tahan manusia dengan hebat dan manusia menjadi karam secara psikologis karena tekanan pekerjaan, persaingan, dan mempertahankan standar-standar. Hubungan antar pribadi menjadi palsu, rapuh, dan suram, dan ini tampaknya merupakan sebuah pertanda bahwa masyarakat tidak dapat menahan beban perkembangan materialnya. Di dunia luar pun juga terdapat tanda-tanda yang dengan tegas meramalkan bencana yang akan datang kecuali jika manusia mengubah haluan tindakannya. Terdapat polusi udara, air, dan tanah di mana-mana, dan ini secara ekstrim merugikan tidak hanya kehidupan manusia, namun juga seluruh bentuk kehidupan di planet

ini. Ini adalah cara-cara alam untuk mengekspresikan ketidaksetujuannya terhadap metode-metode serta laju produksi dan konsumsi yang dipilih manusia saat ini.

Pertanian diakui dalam Buddhisme sebagai cara yang mulia untuk mencari nafkah, tetapi apa yang telah terjadi di bidang ini? Didesak oleh tekanan populasi dan didorong oleh pandangan-pandangan dari pengetahuan ilmiah yang terus berkembang, metode-metode pengolahan tanah yang tradisional telah menyerah pada pertanian industrial yang mekanis. Berhektar-hektar tanah yang luas dibajak oleh mesin-mesin; pupuk kimia diterapkan secara bebas; bahan kimia pembasmi rumput liar, insektisida, dan pestisida digunakan tanpa pandang bulu; dan panen-panen raya dihasilkan. Semakin banyak penelitian yang sedang dilakukan dalam bidang teknik pertanian untuk menghasilkan bibit-bibit yang lebih baik yang menjanjikan hasil yang lebih banyak. Meskipun produksi telah meningkat, harga-harga tetap berada pada level yang tinggi. Di beberapa negara, ketika harga terancam turun karena produksi yang berlebihan, produk-produk tersebut secara metodis dihancurkan atau dibuang ke laut meskipun faktanya banyak orang di dunia saat ini kekurangan gizi dan beberapa benar-benar kelaparan hingga mati. Hal ini secara menyolok menunjukkan bahwa seluruh kebijakan industri pertanian didesak oleh keserakahan yang berlebihan dan jauh dari mata pencaharian benar.

Dari sudut pandang Buddhis, keseluruhan sistem ini salah. Di satu sisi, sistem ini telah mengakibatkan erosi nilai-nilai moral dan kemanusiaan. Sistem ini telah merampas simpati manusia terhadap sesama makhluk hidup yang terlihat jelas dari penggunaan insektisida dalam skala besar. Keuntungan ekonomi tampaknya menjadi satu-satunya kriteria yang mendorong manusia untuk bertindak. Dibutakan oleh keuntungan ekonomi jangka pendek, manusia tampaknya menutup mata terhadap dampak jangka panjang dari kebijakannya yang agresif di planet ini. Dalam kebangkitan industrialisasi yang tamak dan agresif, tingkat kejahatan telah meningkat hingga pada taraf yang belum pernah terlihat sebelumnya, dan ini menunjukkan dengan jelas kemerosotan moral manusia. Di sisi lain, keseimbangan ekologi alami

bumi pun telah terganggu hingga pada taraf yang mengkhawatirkan. Polusi kimia pada tanah dan air telah mempengaruhi bakteri, serangga, dan ikan. Sementara beberapa makhluk hidup yang bermanfaat bagi manusia ini telah tewas atau sekarat, yang lain, terutama serangga-serangga yang berbahaya bagi manusia, telah menjadi resisten terhadap insektisida. Seiring dengan semakin banyaknya bahan kimia yang efektif yang diproduksi, makhluk-makhluk ini menjadi kebal terhadap bahan kimia tersebut dan lingkaran setan ini terus berlangsung tanpa adanya satupun solusi yang praktis. Kesuburan alam dan keseimbangan organik dari tanah juga berkurang seiring dengan semakin banyaknya pupuk kimia yang diterapkan sepanjang tahun, dan oleh karenanya, lingkaran setan pun terbentuk di sana.

Semua bukti ini dengan jelas menunjukkan bahwa manusia tidak dapat mendominasi dan menundukkan alam. Dalam jangka panjang, alam akan menang dan manusia menjadi pihak yang kalah. Maka dari itu, manusia harus belajar untuk bekerja sama dengan alam. Di sini, kita diingatkan akan sebuah peringatan yang diberikan oleh Buddha bahwa dalam menimbun kekayaannya, manusia harus mengeksploitasi alam seperti lebah mengumpulkan serbuk sarinya. Lebah tidak merusak keindahan bunga ataupun aromanya, seperti itulah manusia seharusnya tidak mencemari atau merampok alam dari kekayaannya, keindahannya, dan kapasitas peremajaannya. Inilah implikasi yang nyata dari mata pencaharian benar dalam pemanfaatan sumber daya alam.

Perlu diulangi kembali bahwa keseluruhan konsep pembangunan modern, yang tampaknya tidak memiliki batas selain langit itu sendiri, sangat bertentangan dengan nilai-nilai Buddhis. Buddhisme menetapkan batas di ujung yang satu lagi: Buddhisme menganjurkan agar kita memenuhi kebutuhan kita, bukan keserakahan kita. Manusia membutuhkan kepuasan mendasar berupa makanan, pakaian, tempat tinggal, dan obat-obatan. Penyediaan lowongan kerja adalah tanggung jawab para penguasa agar warga biasa mampu memenuhi kebutuhan-kebutuhan ini pada taraf kenyamanan yang wajar. Oleh karena manusia secara alami rentan terhadap keserakahan, Buddhisme menekankan nilai dari memiliki sedikit keinginan (*appicchara*).

Kepuasan (*santutthi*) juga merupakan kebajikan yang sangat bernilai dalam Buddhisme. Kehati-hatian dilakukan agar kebajikan-kebajikan ini tidak merosot menjadi apatis dan menyebabkan stagnasi sosial. Buddhisme mendorong umat perumah tangga untuk rajin, untuk maju dalam pekerjaan tanpa cela yang dipilihnya (*utthanasampada*). Kekayaan yang diperoleh dari kegigihan yang sungguh-sungguh, dengan keringat seseorang, sangat dipuji sebagai kekayaan yang diperoleh secara benar. Umat perumah tangga bahkan direkomendasikan agar menginvestasikan setengah dari pendapatannya untuk kemajuan industrinya. Para umat perumah tangga juga dinasihati untuk menabung (*arakkhasampada*) uang yang mereka peroleh dengan susah payah, dan menjalani hidup yang nyaman sesuai dengan kapasitas pendapatannya, menghindari kekikiran yang ekstrem dan pemborosan/pemuasan diri yang ekstrem. Dengan demikian, ketegangan antara memiliki sedikit keinginan (*appicchata*) dan kepuasan (*santutthi*) di satu sisi, dan kerajinan (*arakkhasampada*) di sisi lainnya, membantu untuk menjaga masyarakat pada suatu level perkembangan yang secara umum nyaman dan dapat dipertahankan untuk waktu yang lama. Ketika ide-ide ekonomis ini diperkuat dengan nilai-nilai moral lainnya yang ditanamkan oleh Buddhisme, sebuah masyarakat yang stabil dengan hubungan antar pribadi yang harmonis dapat diharapkan.

Konsep modern tentang industri-industri skala besar dan pabrik-pabrik juga tidak sejalan dengan konsep Buddhis tentang mata pencaharian benar. Industri-industri besar dan tenaga kerja mekanis ini telah membuat beberapa orang menjadi kaya raya dan menyebabkan jutaan pekerja terbuang dari pekerjaannya. Oleh karenanya, kekayaan terkonsentrasi di antara sejumlah pemilik pabrik dan pengusaha sementara jutaan orang lainnya hampir tidak mampu bertahan hidup. Dalam Buddhisme, distribusi yang salah atas kekayaan dianggap sebagai kejahatan sosial yang membuka jalan untuk kejahatan dan revolusi. Lebih lanjut, mesin-mesin telah merampok kreativitas manusia dan menjadikan manusia sangat frustrasi. Mungkin inilah salah satu alasan mengapa pemuda saat ini telah berpaling ke narkoba untuk menemukan rute pelarian yang mudah.

Konsep mata pencaharian benar bekerja dengan gagasan bahwa yang menjadi perhatian utama dalam perekonomian adalah manusia, sebagai produsen dan juga konsumen, dan bukanlah laba yang didapatkan dalam proses perpindahan produk dari satu tangan ke tangan lainnya. Keterampilan-keterampilan dan bakat-bakat dari seorang produsen harus ditingkatkan dalam proses produksi dan dia harus memiliki kepuasan akan hasilnya. Si produsen, bukan pemilik usaha yang berada di atasnya ataupun perantara, harus mendapatkan kompensasi yang adil dan sepadan dengan kerja kerasnya dan cukup baginya untuk menjalani kehidupan yang layak. Konsumen, di sisi lain, harus mendapatkan kualitas dan kuantitas sesuai yang dibayarnya. Berlawanan tajam dengan ideologi ini, laba yang diterima oleh pemilik usaha merupakan perhatian utama perekonomian saat ini: baik produsen dan konsumen tunduk pada motif laba. Oleh karena itu, mata pencaharian benar lebih memilih industri-industri skala kecil yang memenuhi naluri kreatif manusia dan kebutuhan dasar banyak orang, serta juga menjamin distribusi kekayaan yang lebih adil dalam masyarakat. Lebih baik memiliki sejumlah besar tukang sepatu yang terampil daripada pabrik sepatu yang dilengkapi dengan peralatan mekanik.

Oleh karena mata pencaharian benar merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari Jalan Mulia Beruas Delapan, ketika dipraktikkan dengan benar, maka mata pencaharian benar ini akan mengarah pada penghancuran keserakahan, kebencian dan kebodohan (S. V, 5). Sama seperti Sungai Gangga yang condong ke arah timur, dia yang mempraktikkan Jalan Mulia Beruas Delapan akan condong ke arah Nibbana. Oleh karenanya, pengertian yang benar tentang mata pencaharian benar sangat penting bagi umat Buddha perumah tangga yang bertekad mencapai kesejahteraan spiritual.

Menghadapi Kematian Tanpa Rasa Takut

Kematian adalah satu-satunya hal yang pasti dalam kehidupan dan juga merupakan hal yang kita paling tidak siap. Kita merencanakan dan mempersiapkan berbagai hal lain — ujian-ujian, pernikahan-pernikahan, transaksi-transaksi bisnis, pembangunan rumah — tapi kita tidak pernah

bisa memastikan apakah rencana-rencana kita akan terwujud sesuai dengan keinginan kita. Kematian, di sisi lain, bisa datang setiap saat, cepat atau lambat; kematian merupakan peristiwa yang paling pasti dalam hidup. Seperti jamur yang menumbuhkan dirinya dari tanah dengan membawa sedikit tanah di tudungnya, demikian pula setiap makhluk hidup membawa serta kepastian tentang kematian sejak momen kelahirannya.

Anguttara Nikaya (IV, 136) mengilustrasikan ketidakpastian dan sifat cepat berlalunya kehidupan dengan bantuan beberapa simile yang menggugah. Kehidupan diibaratkan seperti setetes embun di ujung rumput: dapat jatuh kapan saja dan bahkan bila tidak jatuh, akan menguap begitu matahari terbit. Kehidupan ini pun sekelebat bagaikan sebuah gelembung air yang terbentuk oleh hujan atau sebuah garis yang digoreskan pada permukaan air. Teks ini menunjukkan bahwa kehidupan mengalir deras tanpa henti menuju kematian seperti sungai di gunung yang mengalir turun dengan deras tanpa berhenti. *Dhammapada* mengibaratkan kerapuhan tubuh seperti busa (ayat 46) dan panci air dari tanah liat (ayat 40). Demikianlah ketidakpastian kehidupan dan kepastian kematian ditekankan berulang-ulang kali dalam teks-teks Buddhis dengan menggunakan berbagai simile.

Rasa takut seseorang terhadap kematian diterima sebagai sebuah kebenaran umum (*Sabbe bhayanti maccuno* — Dh 129). Kita takut pada kematian karena kita mendambakan kehidupan sebisa mungkin. Rasa takut pada hal yang tidak kita ketahui juga merupakan fakta dan kematian merupakan hal yang paling sedikit kita ketahui. Kedua alasan inilah yang menyebabkan kita takut pada kematian. Tampaknya masuk akal untuk menduga bahwa rasa takut akan kematian, atau rasa takut pada hal-hal yang membahayakan kehidupan, bersembunyi di akar dari semua ketakutan. Oleh karena itu, setiap kali kita merasa takut, kita akan lari dari sumber ketakutan atau melawannya, demikianlah kita melakukan segalanya untuk bertahan hidup. Akan tetapi, kita hanya dapat melakukannya selama tubuh kita mampu melawan atau melarikan diri dari bahaya. Ketika akhirnya kita terbaring di ranjang kematian dan berhadapan dengan kematian yang mendekat, dan tubuh tidak lagi cukup kuat untuk melakukan protes, sangat tidak

mungkin kita akan menerima kematian dengan sikap mental yang pasrah. Secara mental, kita akan berusaha keras untuk bertahan hidup. Oleh karena dambaan kita untuk hidup (*tanha*) begitu kuat dan karena tubuh kita tidak bisa lagi menyokong kehidupan, kita akan secara mental menggenggam (*upadana*) tempat lain yang layak. Begitu tempat tersebut, misalnya telur yang dibuahi dalam rahim seorang ibu, telah digenggam, proses psikologis kehidupan *(bhava*) akan berlanjut dengan tempat yang baru ditemukan tersebut sebagai dasarnya. Kelahiran (*jati*) akan terjadi pada waktunya. Ini sepertinya merupakan proses yang dijelaskan dalam rantai sebab akibat sebagai: nafsu keinginan mengondisikan genggaman, genggaman mengondisikan penjadian atau proses pertumbuhan, yang pada gilirannya mengondisikan kelahiran. Oleh karenanya, manusia biasa yang takut akan kematian tentu saja terlahir kembali karena hasratnya yang menggebu-gebu untuk bertahan hidup.

Marilah kita menyelidiki sedikit lebih jauh ke dalam proses kematian yakni pergi dari yang diketahui ke yang tidak diketahui. Kita mengetahui bahwa dalam kehidupan normal, ketika kita terjaga, data-data indra terus menimpa kemampuan-kemampuan indra kita. Kita terus sibuk memperhatikan data-data ini, menolak beberapa, memilih beberapa untuk diberikan perhatian yang lebih, dan masih terobsesi pula oleh hal-hal lainnya. Ini adalah proses yang terus berlanjut selama kita terjaga. Di zaman modern ini, manusia menjangkau dan mencari semakin banyak rangsangan indra. Popularitas radio portabel dengan atau tanpa alat pendengar untuk telinga, permen karet, kosmetik-kosmetik, dan televisi merupakan sebuah indikasi yang jelas dari tren saat ini untuk rangsangan indra yang lebih banyak lagi. Dengan semua ini, kita menjadi terasing dari diri kita sendiri; kita tidak mengetahui sifat kita sendiri, atau untuk lebih tepatnya, sifat yang sesungguhnya dari pikiran kita. Lebih lanjut, kita menjalankan bisnis kita dalam kehidupan sosial dengan memakai topeng-topeng yang sesuai untuk setiap kesempatan. Kita sering tidak menunjukkan perasaan kita yang sebenarnya seperti kecemburuan, keserakahan, kebencian, kesombongan, atau keegoisan. Kita menyembunyikannya dengan ekspresi-ekspresi verbal formal yang dapat diterima secara sosial seperti ucapan selamat, terima

kasih, berduka cita. Namun, ada waktu-waktu ketika emosi-emosi negatif kita begitu akut sehingga emosi-emosi negatif tersebut tersalurkan dalam bentuk pembunuhan, pencurian, pertengkaran, fitnah, dan sebagainya. Akan tetapi, kita pada umumnya mencoba untuk mengekang ular-ular berbisa dari emosi-emosi negatif ini.

Sekarang, mari kita lihat apa yang terjadi pada momen kematian. Kita mempercayai bahwa kematian adalah sebuah proses dan bukanlah sekadar sebuah peristiwa yang bersifat seketika. Ketika indra-indra satu demi satu kehilangan vitalitasnya dan berhenti memberikan rangsangan, kekangan-kekangan tersebut pun hilang. Topeng-topeng yang telah kita pakai dalam berbagai peran kita sirna. Kita pada akhirnya berhadapan dengan diri kita sendiri dalam ketelanjangan kita. Apabila apa yang kita lihat pada momen tersebut adalah ular-ular berbisa dari emosi-emosi negatif seperti kebencian, kecemburuan, dll., kita akan menjadi sarat dengan rasa bersalah, penyesalan, dan kesedihan. Seiring dengan melemahnya semua gangguan sensorik dan kekangan yang menekannya, kemungkinan besar ingatan kita pun akan menjadi cukup tajam, Kita mungkin akan mengingat perbuatan-perbuatan yang kita lakukan dan abaikan selama hidup kita dengan kejernihan yang tidak dibuat-buat. Apabila perbuatan-perbuatan tersebut secara moral tidak bajik, kita akan merasa bersalah dan sedih (S. V. 386), namun jika perbuatan-perbuatan tersebut secara moral bajik, kita akan merasa puas dan bahagia. *Abhidhammattha Sangaha* berbicara tentang kehadiran *kamma* atau *kammanimitta* di pintu pikiran saat datangnya kematian. Hal ini tampaknya merupakan kebangkitan kembali di dalam memori atas sebuah perbuatan yang sesungguhnya atau perbuatan yang terselubung di dalam simbol-simbol pada ambang kematian. Dikatakan bahwa kelahiran kembali akan ditentukan oleh kualitas pemikiran-pemikiran yang muncul dengan cara ini.

Kematian adalah suatu peristiwa yang alami seperti datangnya malam; kematian hanyalah salah satu perwujudan dari hukum ketidakkekalan. Oleh karena tidak ada pelarian dari kematian, meskipun kita sangat tidak menyukainya, kita harus mengarahkan diri kita sendiri untuk menerima

sifatnya yang tak terhindarkan. Teks-teks Buddhis menganjurkan agar kita sering mengembangkan penuh perhatian terhadap kematian sehingga kita sadar ketika peristiwa itu terjadi. Untuk menghadapi kematian secara damai, kita harus mempelajari seni hidup secara damai dengan diri sendiri serta dengan orang-orang sekitar. Salah satu metode untuk melakukannya adalah dengan mengingat sifat kematian yang tak terhindarkan, yang akan mencegah seseorang dari perilaku yang tidak bajik. Praktik meditasi adalah teknik terbaik yang akan memungkinkan seseorang untuk hidup secara damai dengan diri sendiri dan orang lain.

Praktik cinta kasih *(mettabhavana)* merupakan sebuah metode meditasi yang efektif. Salah satu kelebihan khususnya adalah kemampuan untuk menghadapi kematian tanpa kebodohan *(asammulho kalam karoti)*.

Dalam satu sutta (A. III, 293), Buddha menjelaskan bagaimana cara mempersiapkan kematian yang penuh damai. Seseorang harus mengatur kehidupannya dan mengembangkan sikap yang tepat untuk tujuan ini. Petunjuk-petunjuk yang diberikan adalah sebagai berikut:

(1) Seseorang sebaiknya tidak menggemari suatu kehidupan yang sibuk dengan beraneka ragam kegiatan.

(2) Seseorang sebaiknya tidak gemar banyak bicara.

(3) Seseorang sebaiknya tidak gemar tidur.

(4) Seseorang sebaiknya tidak gemar memiliki terlalu banyak teman.

(5) Seseorang sebaiknya tidak gemar memiliki terlalu banyak hubungan sosial.

(6) Seseorang sebaiknya tidak gemar melamun.

Sutta lainnya (A. I, 57-8) menjelaskan bahwa jika seseorang menghindari kegiatan-kegiatan tidak bajik melalui tubuh, ucapan, dan pikiran, dia tidak perlu takut pada kematian. *Maha-parinibbana Sutta* (D. II, 85-6) secara kategoris menyatakan bahwa seseorang dengan karakter yang jahat menghadapi kematian dengan kebodohan batin, sedangkan seseorang dengan karakter yang bermoral akan menghadapi kematian bebas dari kebodohan batin. Oleh karenanya, jika seseorang menjalani hidup yang sederhana dan bermoral, dia tidak perlu takut pada kematian.

Suatu ketika, Mahanama Sakka (S. V. 369) mengungkapkan kepada Buddha bahwa dia khawatir di mana dia akan dilahirkan kembali jika dia meninggal secara tragis dalam sebuah kecelakaan di jalan. Buddha menjelaskan bahwa mereka yang telah mengembangkan kualitas-kualitas keyakinan, moralitas, pembelajaran, kemurahan hati, dan kebijaksanaan untuk waktu yang lama, tidak perlu menanggapi ketakutan seperti itu. Untuk mengilustrasikan posisi ini secara lebih lanjut, Buddha menggunakan sebuah simile. Apabila sebuah panci berisi minyak atau *ghee* (sejenis minyak dari mentega) pecah di kedalaman air, pecahannya akan tenggelam ke dasar sungai dan minyak atau *ghee* tersebut akan naik ke permukaan. Sama halnya dengan situasi tragis yang demikian, tubuh akan dibuang dan mungkin akan dimakan oleh burung pemakan bangkai dan anjing hutan, tetapi pikiran akan bangkit dan bergerak maju ke atas.

Kisah tentang penyakit ayah Nakula (A. III, 295) merupakan kisah menarik lainnya mengenai sikap Buddhis terhadap kematian. Suatu ketika, ayah Nakula sakit parah dan istrinya menyadari bahwa dia menjadi rewel dan cemas. Si istri menasihatinya bahwa kematian dengan kecemasan adalah menyakitkan dan dicela oleh Buddha. Oleh karena itu, dia harus menenangkan dirinya sendiri. Sambil menenangkannya, si istri mengatakan bahwa dia mungkin khawatir tentang pendapatan keluarga dan tugas membesarkan anak-anak setelah kematiannya. Si istri meyakinkan ayah Nakula bahwa dirinya mampu memintal serta menenun dan oleh karenanya, dia dapat mencukupi kebutuhan keluarga dan membesarkan anak-anak. Dia mungkin cemas bahwa si istri akan menikah lagi setelah kematiannya. Si

istri mengatakan bahwa si suami mengetahui sama baiknya dengan dirinya bahwa si istri tidak pernah mengkhianatinya sejak mereka menikah pada usia enam belas tahun, dan si istri berjanji bahwa dia akan tetap setia padanya, bahkan setelah kematiannya. Dia mungkin mengkhawatirkan perkembangan spiritual si istri dan si istri meyakinkannya bahwa dia akan terus bersungguh-sungguh dalam kesejahteraan spiritualnya. Oleh karena itu, dia harus menghadapi kematian, jika memang akan terjadi, tanpa kecemasan. Begitulah saran si istri kepada suaminya yang sakit parah. Dikatakan bahwa si suami mendapatkan kembali ketenangan dirinya dan juga kesehatan yang baik. Hal ini belakangan dilaporkan kepada Buddha, yang memuji ibu Nakula atas kebijaksanaan dan ketenangannya.

Sutta-sutta juga membahas keuntungan-keuntungan dari perenungan akan kematian secara teratur (A. IV, 46-48; S. V, 344, 408). Ketika pikiran meninggalkan cinta dari kehidupan, dan menjadi mabuk dengan gairah dari kehidupan, manusia melakukan berbagai kekejaman. Hal itu dapat dicegah dengan kebiasaan melatih penuh perhatian akan kematian. Jika saja kita ingat bahwa kita tidak datang ke dunia ini untuk tinggal selamanya, kita akan berhati-hati untuk menjalani kehidupan dengan jauh lebih baik. Apabila, ketika kita melakukan perenungan, kita menemukan emosi-emosi negatif yang jahat seperti nafsu, kebencian, dan kecemburuan dalam diri kita, kita harus segera mengambil langkah-langkah untuk menghancurkannya seperti kita akan mencoba memadamkan api ketika kepala kita akan terbakar (A. IV, 320).

Oleh karenanya, teks-teks Buddhis tanpa lelah mengulang kembali manfaat-manfaat positif dari perenungan yang teratur akan keniscayaan kematian. Ini dapat membantu seseorang untuk menjalani hidup yang lebih bajik dan juga untuk menghadapi kematian, satu-satunya peristiwa yang pasti dalam kehidupan, dengan tenang, kalem, dan keyakinan tanpa rasa takut.

Tubuh Manusia

Ketika hidup, tubuh manusia adalah objek yang paling berharga dan paling misterius di seluruh dunia. Kita menganggapnya indah dan menghabiskan banyak waktu, tenaga, dan uang untuk membuatnya lebih indah. Kita menganggapnya sebagai alat untuk bersenang-senang dan menghabiskan hampir seluruh hidup kita untuk mendapatkan objek-objek kesenangan. Kita berasumsi bahwa tubuh adalah bagian yang vital dari diri kita. Oleh karenanya, adalah bermanfaat bagi kita untuk membahas kesahihan dari sikap-sikap dan asumsi-asumsi ini dari sudut pandang Buddhis.

Tubuh manusia adalah mesin yang paling rumit di dunia. Setiap tubuh manusia unik, tidak hanya dalam penampilan, namun juga dalam struktur biokimianya, kepekaan kemampuan-kemampuan indranya, ketahanan terhadap penyakitnya, kerentanan terhadap penyakitnya, dll., dan hukum-hukum tentang keturunan saja tidak mampu memberikan penjelasan yang memuaskan. Buddhisme berpandangan bahwa tubuh dan kemampuan-kemampuan indranya telah terstruktur sedemikian rupa sebagai efek dari kamma masa lampau. Sejak awal peradaban, manusia telah mencoba untuk memahami misteri tentang kepribadian manusia, dan telah melahirkan berbagai ilmu pengetahuan dan agama. Dalam satu sutta, Buddha mengatakan bahwa di dalam tubuh manusia sepanjang satu depa ini, ditemukan keseluruhan dunia, asal mulanya, penghentiannya, dan jalan menuju penghentian tersebut. Di satu sisi, hal ini berarti bahwa dunia pengalaman berada di dalam tubuh manusia. Di sisi lain, hal ini berarti bahwa jika seseorang ingin memahami misteri tentang tubuh manusia, maka ini sama dengan memahami misteri dunia. Faktanya, dunia eksternal tidaklah lebih dari apa yang kita ketahui melalui perantaraan kemampuan-kemampuan indra kita. Apabila kita memahami kemampuan-kemampuan indra dan data-data indra, maka kita telah memahami semuanya.

Hubungan antara tubuh dan pikiran paling sulit dipahami. Menurut *Samaññaphala Sutta*, hubungan ini hanya dapat dipahami setelah pencapaian *jhana* keempat. Seseorang yang mencapai *jhana* tersebut

kemudian dapat melihat kesadaran yang terbentuk pada tubuh fisik seperti seseorang dapat melihat benang berwarna bergerak melalui celah sebuah permata yang transparan. Sutta lain menjelaskan kesalingtergantungan antara tubuh dan pikiran dengan sebuah simile tentang dua ikat alang-alang yang disandarkan satu sama lainnya sehingga saling menyangga. Perubahan-perubahan emosional dalam pikiran mempengaruhi zat kimia tubuh, dan gejolak-gejolak dalam zat kimia tubuh mempengaruhi pikiran. Sebagai contoh kasar, kita dapat mengambil emosi negatif dari kemarahan. Kemarahan memicu sekresi kelenjar yang cukup banyak mengubah zat kimia tubuh sehingga membawa perubahan seperti kecemasan, berkeringat, kepanasan, dll. Di sisi lain, perubahan-perubahan yang terjadi pada zat kimia tubuh, misalnya, karena konsumsi alkohol atau obat-obatan, mempengaruhi pikiran hingga membawa perubahan suasana hati yang sesuai, euforia, dan halusinasi. Menurut sebuah sutta dalam Anguttara Nikaya (A. IV, 385 f.) semua pemikiran diterjemahkan ke dalam sensasi-sensasi (*Sabbe dhamma vedanasamosarana*). Hal ini menunjukkan sejauh mana tubuh dipengaruhi oleh pikiran. Buddhisme telah dengan jelas mengakui kesalingtergantungan ini dan menggunakan pengetahuan ini untuk jalan menuju pembebasannya. Tubuh didisiplinkan melalui moralitas (*sila*) dan karenanya dipertahankan pada sebuah level biokimia yang cukup sehat. Pikiran didisiplinkan dengan meditasi (*bhavana*) untuk menghasilkan perubahan-perubahan psikologis yang sehat dan dengan demikian memperkuat komposisi biokimia yang lebih sehat dari tubuh. Proses ini terus berlangsung hingga pencapaian arahat, ketika komposisi biokimia telah melalui perubahan yang demikian radikalnya dan tidak dapat berubah lagi sehingga seorang arahat dikatakan tidak mampu memiliki fungsi-fungsi fisiologis tertentu yang bertentangan dengan perkembangan spiritualnya, namun merupakan sesuatu yang normal bagi manusia pada umumnya.

Meskipun tubuh manusia adalah yang paling berharga, tidak ada materi berharga yang menyusunnya. Tubuh manusia berharga karena dengan perantaraan tubuh, manusia dapat menyelidiki misteri terdalam dari alam semesta dan dirinya sendiri, ke dalam makna kehidupan dan teka-teki kematian. Ketika kita berdiri di tepi samudra saat temaram senja dan

menatap samudra luas sejauh cakrawala, atau menatap cakrawala bertabur bintang yang menyusut sampai tak terhingga sejauh mata dapat melihat, kita terpesona oleh besarnya alam semesta. Dibandingkan dengan itu semua, manusia hanyalah sebutir debu yang sangat kecil. Akan tetapi, ketika kita memperhatikan potensi-potensi manusia, manusialah yang dapat membayangkan alam semesta yang besar ini, dialah yang dapat mengungkap misteri-misterinya. Meskipun manusia merupakan bagian dari alam semesta, meskipun dia tunduk pada hukum-hukum kosmik alam, manusia memiliki kapasitas untuk melampaui dunia materi yang alami dan bahkan mencapai keBuddhaan. Oleh karena itu, manusia adalah yang terunggul dan rangka tubuh manusia sangatlah berharga.

Memang benar bahwa secara umum kita melihat tubuh manusia sebagai suatu keindahan. Kita berbicara tentang mata, gigi, wajah, rambut, dan sosok yang indah. Akan tetapi, Buddhisme melihat tubuh manusia dari sudut pandang yang realistis. Tubuh adalah sebuah tas kotoran, penuh dengan ketidakmurnian. Teks-teks Buddhis yang membahas tiga puluh dua bagian dari tubuh menguraikan secara rinci komponen-komponen materinya yang busuk. Andaikan kita berhenti sejenak untuk meninjau dengan saksama keadaan wajah kita sebelum mencuci muka di pagi hari, kita dapat memperoleh sebuah gambaran yang baik tentang sifat yang menjijikkan dari tubuh. Tubuh memancarkan begitu banyak kotoran dari sembilan lubang utamanya dan sejumlah pori-porinya yang perlu dibersihkan secara rutin. Bayangkan, betapa tidak dapat ditolerirnya tubuh ini jika kita lalai untuk membersihkan apa yang dikeluarkannya dari saluran-saluran pembuangan itu bahkan untuk satu hari saja, apalagi untuk jangka waktu lama. Perawatan yang baik harus dilakukan untuk menjaga tubuh tetap bersih sehingga tidak merugikan diri sendiri dan orang lain. Apabila tidak ada pembersihan secara teratur, tubuh dapat menjadi rumah berbagai parasit, dan menjadi gangguan publik. Untuk mengurangi dan menghilangkan ketergila-gilaan kita terhadap tubuh, kita harus memahami sifat tubuh yang sebenarnya serta komposisi tubuh.

Kita harus memberi makan tubuh dengan sangat hati-hati sepanjang hidup.

Akan tetapi, sebaik apapun diberi makan, tubuh akan lapar lagi dan lagi. Menurut *Dhammapada,* rasa lapar adalah penyakit yang terburuk. Memberi makan tubuh tidaklah ada akhirnya hingga kematian. Perut seperti luka terbuka yang membutuhkan balutan secara berhati-hati dan berkala. Menurut Buddhisme, makanan kasar hanyalah salah satu nutrisi yang dibutuhkan tubuh; kontak dengan lingkungan *(phassa)*, kehendak *(manosancetana)*, dan kesadaran *(viññana)* adalah tiga nutrisi lainnya. Keempat bentuk nutrisi ini seluruhnya esensial bagi kelanjutan tubuh yang sehat. Tubuh juga perlu dilindungi dari panas, dingin, hujan, kuman yang merugikan, dan bahaya eksternal. Kita harus selalu waspada untuk melindungi tubuh dari berbagai sumber bahaya eksternal. Oleh karena alasan-alasan inilah, Buddhisme mengatakan bahwa tubuh adalah sebuah sumber kecemasan yang besar — *bahudukkho ayam kayo*. Besarlah kesulitan yang harus dilalui seseorang hanya untuk menjaga tubuh agar layak, bersih, dan sehat.

Tubuh dilengkapi dengan kemampuan-kemampuan indra yang selalu mencari kesenangan. Mata mencari bentuk-bentuk yang menyenangkan, telinga mencari suara-suara yang menyenangkan, hidung mencari bau-bau yang menyenangkan, lidah mencari rasa-rasa yang menyenangkan dan tubuh mencari sentuhan-sentuhan yang menyenangkan. Sebagian besar dari hidup kita dihabiskan untuk mengejar kesenangan-kesenangan tersebut. Akan tetapi, faktanya adalah tekstur tubuh berbentuk sedemikian rupa sehingga tidak dapat menolerir kesenangan yang berlebihan. Sebesar apapun kesenangan yang diinginkan, tubuh akan jatuh sakit ketika dibebani dengan kesenangan yang berlebihan. Misalnya, selezat dan seberlimpah apapun makanan, ketika dikonsumsi secara berlebihan, tubuh menjadi korban dari penyakit-penyakit yang mematikan. Demikian pula, kegemaran yang berlebihan terhadap seks menyebabkan penyakit sosial, di antaranya yang paling ditakuti saat ini yaitu AIDS, *Acquired Immunity Deficiency Syndrome*, yang obatnya belum ditemukan. Oleh karenanya, menahan diri dalam menikmati kesenangan-kesenangan indra adalah jalan terbaik bagi mereka yang ingin memperoleh kesehatan dan umur panjang.

Ketika kita melihat tubuh dalam berbagai posturnya, seperti berdiri,

duduk, berjalan, dan berbaring, kita menyadari bahwa tubuh hanya dapat mempertahankan postur tersebut untuk jangka waktu yang sangat singkat. Bahkan ketika kita sedang duduk di kursi yang paling nyaman sekalipun, kita hanya dapat tetap berada di posisi yang sama tanpa bergerak dalam waktu yang singkat. Kita akan bergerak menyesuaikan anggota badan kita secara otomatis ke posisi yang lebih nyaman, dalam sebuah pencarian yang terus-menerus akan kesenangan. Namun kesenangan berumur pendek; rasa sakit muncul dan kita bergerak serta menyesuaikan diri lagi untuk menambah sedikit kesenangan. Demikianlah pencarian akan kesenangan terus berlangsung dan kita menipu diri kita sendiri dengan mengatakan bahwa kita menikmati hidup. Merupakan kebenaran yang mendasar bahwa tubuh adalah sumber penderitaan, tetapi kita lebih memilih untuk menutup mata pada kenyataan ini dan berpegang teguh mati-matian pada kesenangan-kesenangan yang sekelebat. Buddha mengatakan bahwa tidak ada keraguan sedikitpun terhadap kesenangan sekecil apapun *appassada*, tetapi kesengsaraannya jauh melebihi kesenangan ini, *bahudukkha*.

Tubuh dalam berbagai tahap pertumbuhannya juga membawa banyak kesakitan. Kelahiran menyebabkan rasa sakit yang luar biasa bagi ibu dan bayinya. Bayi tersebut sepenuhnya bergantung pada belas kasihan orang-orang di sekitarnya. Apabila kebutuhannya tidak diperhatikan, si bayi akan mengalami banyak kesengsaraan, yang diungkapkannya dengan tangisan yang memilukan. Tumbuh gigi merupakan sebuah titik penting dalam rangkaian kesakitan yang terus tumbuh. Segala percobaan untuk menguasai berbagai postur fisik menyumbangkan sejumlah kesulitan ke dalam proses pertumbuhan. Pubertas dan masa remaja juga diusik oleh kesakitan yang terus tumbuh sesuai dengan usia mereka. Usia tua sangat terkenal dengan rasa nyeri dan sakitnya. Kemampuan-kemampuan indra menurun, penglihatan rusak, pendengaran menjadi pendek dan indra lainnya juga berkurang ketajamannya. Berbagai nyeri sendi dan nyeri tubuh lebih sering terjadi dan kekuatan tubuh berkurang. Bahkan Buddha di masa tuanya mengatakan bahwa tubuhnya seperti kereta tua usang yang hanya dapat bertahan dengan banyak perbaikan. Beliau menambahkan bahwa beliau dapat menikmati kenyamanan fisik hanya ketika beliau menghabiskan

waktu dalam kegembiraan *jhāna*. Demikianlah sifat tubuh di usia tua. Kita tidak dapat melupakan bahwa tubuh ini rentan terhadap berbagai penyakit pada semua tahap pertumbuhannya.

Meskipun tubuh oleh karenanya merupakan sumber kesengsaraan yang besar, kita tidak mampu membencinya. Untuk memiliki sikap yang sehat terhadap tubuh, kita harus menghindari dua sikap ekstrem, yaitu tergila-gila dengan tubuh dan membencinya. Kita harus memiliki *metta*, sikap bersahabat terhadap tubuh. Dalam memahami sifat tubuh secara realistis, kita harus menghindar dari menyalahgunakannya hanya sebagai alat untuk kesenangan. Kita harus sangat berhati-hati untuk tidak membentuk kebiasaan yang berbahaya bagi tubuh, seperti merokok, mengonsumsi minuman memabukkan, dan mengumbar kesenangan indra secara berlebihan. Tubuh akan menjadi mangsa bagi penyakit yang kita timbulkan sendiri jika kita gagal menanamkan sikap bersahabat terhadapnya. Apabila kita ingin menikmati tubuh yang cukup sehat sebagai bagian penting dari diri kita, ketika kita mengatakan: “Aku tinggi, aku gemuk, aku lumayan, aku cantik atau jelek,” kita benar-benar bersungguh-sungguh bahwa tubuh memiliki atribut-atribut ini. Tetapi karena kita terus menggunakan kata ganti “Aku”, kita terjebak dalam subjek gramatikal dan mengasumsikan keberadaan sebuah subjek ontologis seperti jiwa atau ego. Oleh karenanya, kita membangun suatu hubungan identitas dan kepemilikan dengan tubuh. Dengan demikian, tubuh menjadi bagian penting dari diri. Buddha berpendapat bahwa jika tubuh benar-benar milik kita, sebagaimana kita asumsikan, tubuh seharusnya berperilaku sesuai dengan keinginan kita. Tubuh seharusnya tetap muda, sehat, indah, dan kuat seperti yang selalu kita inginkan. Namun, tubuh sukar berperilaku sesuai yang kita harapkan dan kita menjadi sedih ketika tubuh bertentangan dengan keinginan dan harapan kita. Buddha menunjukkan bahwa tubuh benar-benar bukan milik kita, juga bukan benar-benar diri kita atau bagian dari diri kita. Oleh karenanya, kita harus menyerah menginginkannya, kita harus berhenti untuk mengidentifikasikan diri kita dengannya. Menyerah menginginkan tubuh akan menghasilkan banyak kebahagiaan dan kedamaian. Untuk menghentikan diri kita sendiri dari kebiasaan pengidentifikasian dan

kepemilikan kita, kita harus menanamkan sifat yang menjijikkan dan sifat asing dari tubuh kita ke dalam pikiran dengan sensitivitas yang mendalam, sehingga terjadi suatu perubahan sikap dalam diri kita terkait dengan tubuh. Pengamatan tentang sifat tubuh yang menjijikkan dan penimbul kesengsaraan secara berulang kali, lagi dan lagi, adalah satu cara yang pasti untuk mendapatkan sudut pandang yang realistis. Inilah jalan yang mengarah keluar dari penderitaan.

Tren-tren Sosial yang Bersifat Nafsu dan Buddhisme pada Zaman Modern[2]

Sebab-sebab Tren-tren Sosial yang Bersifat Nafsu[3]

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi telah membawa perubahan luas pada gaya hidup manusia modern. Perubahan-perubahan terjadi begitu cepat dan luar biasa selama abad ke-20, sehingga abad ini sepertinya jauh mengungguli semua abad lainnya yang dijadikan satu. Sikap-sikap, nilai-nilai, tujuan-tujuan, dan cita-cita manusia juga telah mengalami perubahan radikal. Pengetahuan ilmiah mengenai sifat dan evolusi alam semesta, manusia, masyarakat, kebudayaan, dan peradaban telah mengguncang banyak kepastian yang telah ada sejak lama serta menggerogoti dasar dan otoritas tradisi-tradisi keagamaan Barat. Dengan hilangnya rasa hormat terhadap otoritas dan tradisi, kesahihan nilai-nilai moral juga dipertanyakan. Pengetahuan ilmiah yang terus diperbaharui, yang membongkar kepercayaan-kepercayaan tradisional satu demi satu sebagai takhayul atau mitos, memberikan modernitas aura keunggulan. Dibesarkan dalam lingkungan yang demikian, generasi yang lebih muda menjadi terasing dari gaya hidup orangtua mereka dan kesenjangan generasi yang telah ada sejak lama menanggung proporsi yang belum pernah terjadi sebelumnya.

Sementara pengetahuan ilmiah menjadikan seseorang sebagai seorang skeptis dan terasing dari warisan budayanya, teknologi merampok kemampuan kreatifnya. Mesin dengan kemampuan produksinya yang besar membuat manusia menjadi sekadar penekan tombol dan merumahkan jutaan

tenaga kerja. Kekuatan-kekuatan otot dan kreativitas mereka dibiarkan terlepas, terhalangi, dan frustasi. Akibatnya, kesenian dan kerajinan asli rakyat di seluruh bangsa, yang sebenarnya merupakan ungkapan-ungkapan dari emosi-emosi yang dihaluskan, menjadi hampir punah. Manusia, yang mengagumi kreativitas dan yang dengan lemah berjuang demi ekspresi-diri, kini telah menjadi kolektor barang antik.

Kekuatan berikutnya yang benar-benar menguasai manusia modern adalah tirani dari komersialisasi dan periklanan. Ketika produksi melampaui konsumsi, manusia harus dibujuk untuk mengonsumsi lebih agar perdagangan tidak merugi karena timbunan persediaan barang yang tidak dikonsumsi. Upaya-upaya yang disengaja dan diperhitungkan dilakukan untuk mengubah tradisi berhemat menjadi sebuah etika konsumsi. Media massa dipergunakan untuk meyakinkan orang-orang tentang nilai-nilai ini dan perlunya meningkatkan konsumsi untuk mempertahankan standar hidup baru yang berlimpah. Penelitian-penelitian tentang psikologi motivasi dan perilaku menyingkapkan kerentanan-kerentanan manusia, dan agen-agen periklanan memupuk modal dengan memainkan kelemahan-kelemahan ini, yaitu, keserakahan bawaan manusia akan kesenangan-kesenangan indriawi, kepemilikan pribadi, dan prestise sosial. Terlepas dari tali-tali ikatan budayanya, dan frustrasi karena desakan kreativitasnya, manusia modern menyerah pada rayuan-rayuan penuh daya tarik dari media massa dan terjun ke dalam suatu kehidupan pemuasan diri sendiri.

Efek-efek Berbahaya bagi Individu dan Masyarakat

Setelah uraian singkat di atas mengenai sebab-sebab utama yang menyebabkan tren-tren sosial modern yang bersifat nafsu, kita perlu menengok efek-efek yang dihasilkan oleh sebab-sebab tersebut terhadap individu dan masyarakat saat ini. Penyakit-penyakit kelamin telah merajalela; dilaporkan bahwa terjadi peningkatan sebesar 300% dalam satu dekade di Amerika Serikat. Ilmu penyakit jiwa yang semakin meluas menunjukkan bahwa kesehatan mental memburuk dengan cepat. Masalah alkohol dan kecanduan obat merupakan masalah kesehatan utama. Tingkat kejahatan terus meningkat. Ikatan-ikatan pernikahan telah menjadi rapuh

dan tingginya tingkat perceraian berada pada level yang mengkhawatirkan. Keluarga sebagai sebuah lembaga yang mandiri kini terancam, dan menurut beberapa sosiolog, kepunahannya akan terjadi dalam waktu yang tidak terlalu jauh. Gangguan di dalam kehidupan berkeluarga secara menyedihkan paling mempengaruhi kehidupan anak. Sebuah laporan di Inggris tentang Ekonomi Kesehatan yang diterbitkan pada Januari 1976 memberitahu kita bahwa bayi adalah korban pembunuhan yang paling umum di Inggris sejak awal 1960an. Mereka dipukuli hingga meninggal pada saat terjadi stres dalam keluarga. Kecanduan narkoba pada remaja dan kenakalan remaja telah menjadi masalah yang mengkhawatirkan saat ini. Fenomena-fenomena sosial ini secara langsung berhubungan dengan sikap manusia terhadap kesenangan-kesenangan indra, dan tampaknya pemikiran ulang secara serius merupakan hal yang paling mendesak saat ini jika manusia ingin diselamatkan dari bahaya penghancuran diri yang mungkin terjadi sebentar lagi melalui nafsu indra.

Dapatkah Buddhisme Membantu?

Buddhisme telah menjadi kekuatan pembuat peradaban yang besar dan sebuah prinsip pedoman bagi jutaan orang selama dua puluh lima abad terakhir. Akan sangat bermanfaat melihat bagaimana Buddhisme menjelaskan situasi kacau saat ini, dan kebijaksanaan apakah yang ditawarkannya untuk menyesuaikan diri di bawah kondisi-kondisi masa kini dan untuk keluarga yang sehat serta hubungan antar pribadi. Meskipun sering terlontar kritik bahwa Buddhisme adalah teladan petapaan yang menyangkal kehidupan dan bahwa Buddhisme antisosial serta antipolitik, harus diingat bahwa Buddhisme tidak hanya mencakup para *bhikkhu* dan *bhikkhuni* di dalam ajarannya, namun juga umat perumah tangga pria dan wanita (*upasaka, upasika*). Pelatihan intelektual dan disiplin bagi umat perumah tangga merupakan hal yang sama pentingnya dalam Buddhisme dengan para bhikkhu. Oleh karena itu, Buddhisme menawarkan filosofi sosial dan politik, yang bertujuan untuk menciptakan sebuah masyarakat dimana hak asasi manusia dilindungi, usaha manusia adalah kunci keberhasilan, sumber daya didistribusikan dengan baik dan keadilan adalah yang tertinggi. Seperti yang juga dinyatakan oleh Trevor Ling, Buddhisme

tidak hanya sekadar sebuah agama atau sebuah filosofi, Buddhisme sebenarnya adalah sebuah peradaban yang utuh, sebuah filosofi kehidupan yang matang dan multi-faset, yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan duniawi dan spiritual manusia.[4]

Nafsu Indra dan Ambisi-ambisi Manusia

Menurut Buddhisme, ambisi-ambisi manusia terpusat pada perolehan kekayaan, kesenangan, ketenaran, usia panjang, dan kebahagiaan setelah kematian. (A. II, 66-68). Dengan menerima hal-hal tersebut sebagai cita-cita manusia dan tujuan dari usaha manusia, Buddhisme menganjurkan sebuah jalan hidup untuk membantu manusia mewujudkannya. Ini dikarenakan bahaya yang selalu ada adalah manusia dalam pengejaran kesenangannya, dalam jangka panjang akan mengalahkan tujuan-tujuan tersebut. Kekayaan dan seks adalah dua sarana penting untuk memperoleh kesenangan. Kearifan terhadap kedua hal tersebut hingga taraf tertentu cukup untuk merealisasikan ketiga ambisi manusia lainnya. Oleh karena sebagian besar penyakit-penyakit sosial saat ini disebabkan oleh penyalahgunaan kekayaan dan seks, sebuah pemahaman yang benar tentang sikap Buddhisme terhadap keduanya akan sangat bermanfaat.

Kekayaan

Dalam menyikapi kekayaan, Buddhisme tidak pernah menentukan batas pendapatan tertinggi. Yang telah ditentukan adalah bahwa kekayaan harus diperoleh melalui cara-cara yang benar dan juga digunakan dengan cara yang benar. Kekayaan yang diperoleh dengan keringat seseorang tanpa merugikan, menipu, atau mengeksploitasi orang lain sangat dipuji. Selalu ditekankan bahwa kekayaan hanya memiliki nilai instrumental. Kekayaan harus dimanfaatkan untuk (a) hidup dalam kenyamanan dan membuat keluarga, orangtua, tanggungan-tanggungan, dan teman-teman bahagia, (b) mengasuransikan diri sendiri terhadap kemungkinan bencana-bencana yang berasal dari api, air, dll, (c) melaksanakan kewajiban-kewajiban terhadap para kerabat, tamu dan negara, serta kegiatan budaya-religius, dan (d) menyokong mereka yang berjuang dalam kemajuan spiritual. Berdasarkan

kemampuannya, berskala besar atau sangat kecil, seseorang harus mencoba memanfaatkan sebaik-baiknya sumber dayanya dengan cara yang paling tepat.

Apa yang disesalkan dalam Buddhisme adalah keserakahan yang berlebihan dan kebiasaan menimbun kekayaan. Sementara kekikiran dianggap hina, berhemat disanjung sebagai suatu kebajikan. Pemborosan adalah kebiasaan yang disesalkan dan bahkan dianggap antisosial. Suatu ketika, Ananda menjelaskan kepada seorang raja tentang bagaimana para bhikkhu memanfaatkan pemberian-pemberian yang dipersembahkan kepada mereka secara maksimal. Ketika jubah-jubah baru dipersembahkan, yang lama digunakan sebagai selimut, selimut yang sebelumnya dimanfaatkan sebagai seprai, seprai yang sebelumnya digunakan sebagai karpet, karpet yang sebelumnya digunakan sebagai lap, lap sebelumnya yang sudah compang-camping diadon dengan tanah liat dan digunakan untuk memperbaiki lantai dan dinding yang retak (Vin. II, 291). Demikianlah para bhikkhu memanfaatkan sumber daya dengan bertanggungjawab. Cara berhemat yang sama juga telah mempengaruhi umat perumah tangga dan kisah terkenal tentang seorang pedagang kaya yang meminta seorang pembantu untuk mengumpulkan setetes *ghee* dari lantai, agar jangan sampai disia-siakan, adalah contoh yang sangat baik. Pedagang yang sama begitu murah hati sehingga pemberian-pemberian besarnya mengejutkan para penerimanya (Vin. I, 271). Meskipun berhemat dan kemurahan hati tampak tidak cocok, kedua hal ini diakui sebagai kebajikan-kebajikan yang terpuji dalam porsinya masing-masing untuk dikembangkan oleh semua. Ketika kebajikan-kebajikan sederhana ini dibandingkan dengan informasi yang diberikan kepada kita, misalnya dengan karya Vance Packard yaitu *The Waste Makers*, yang membuka wawasan, orang mulai bertanya-tanya apakah kewarasan dan akal sehat telah meninggalkan orang yang berpengetahuan saat ini. Beberapa peneliti memperkirakan bahwa konsumsi sumber daya dunia di Amerika Serikat dalam empat puluh tahun ini sama dengan jumlah yang telah dikonsumsi manusia selama 4000 tahun terakhir. Oleh karena sumber daya bumi tidaklah tanpa batas, sudah saatnya manusia modern berpikir ulang dan mengembangkan beberapa kebiasaan Buddhis yang

ekonomis, setidaknya dari rasa simpati untuk anak cucu. Memang benar bahwa ilmu kelautan telah memberikan kita sumber daya-sumber daya baru yang belum tereksploitasi oleh manusia, tetapi harus diingat bahwa laut pun tidaklah tanpa batas, sedangkan keserakahan manusia tidak mengenal batasan atau kejenuhan.

Seks

Buddhisme mengakui daya tarik seks sebagai sebuah realitas yang universal. Di dunia hewan, dorongan seks diatur oleh alam dan oleh karenanya, proses kawin dan berkembang biak mereka bersifat musiman. Di dunia manusia, tidak ada mekanisme alami seperti itu, dan melalui proses eksperimen serta penyesuaian yang lama, manusia mengenal hal-hal yang disebut tabu, aturan-aturan, dan kaidah-kaidah tertentu untuk menangani dorongan seksualnya dengan cara yang sesuai untuk dirinya sendiri dan sesamanya. Walaupun aturan-aturan ini berbeda-beda berdasarkan waktu dan tempat, secara umum, aturan-aturan tersebut telah membantu manusia untuk muncul dari kebiadaban ke peradaban.

Menurut Buddhisme, monogami adalah bentuk pernikahan yang ideal, sementara tidak melakukan hubungan seksual dan kesetiaan membentuk perilaku ideal sebelum menikah. Ini saja tidak cukup untuk kesuksesan dalam kehidupan pernikahan. Memiliki keyakinan *(saddha)*, moralitas *(sila)*, penyangkalan diri *(caga)*, dan kebijaksanaan *(paññа)* yang sama ditekankan sebagai kebajikan-kebajikan yang menjamin kebahagiaan dan kesuksesan perkawinan. Dengan kata lain, kepercayaan terhadap satu sama lain berarti dapat diandalkan, moralitas menyiratkan kekuatan karakter, penyangkalan diri atau kegembiraan dari pelayanan yang tanpa pamrih untuk orang yang dicintai menandakan kedewasaan emosional, dan kearifan menunjukkan kematangan intelektual. Kualitas-kualitas ini membawa pasangan begitu dekat satu sama lain, dan dikatakan bahwa hubungan ini dapat bertahan bahkan di kehidupan mendatang setelah kematian. Orangtua Nakula digambarkan dalam literatur Buddhis sebagai pasangan yang ideal yang, di usia tua mereka, menyatakan keinginan bahwa cinta mereka harus bertahan setelah kematian. Buddha menjawab bahwa keinginan itu akan

terwujud jika kualitas-kualitas di atas dimiliki oleh masing-masing dari pasangan tersebut (A. II, 61-61).

Ikatan pernikahan manusia masa kini begitu rapuh karena kekuatan-kekuatan emosional penyatu ini hilang dalam nafsu indra. Penekanan banyak diletakkan pada kesenangan jasmaniah sementara penyesuaian kepribadian dan keterlibatan emosional yang secara berturut-turut menuntut pengorbanan dan tanpa pamrih, tidak dipedulikan dan diabaikan. Meskipun seks merupakan kebutuhan dasar yang penting dalam pernikahan, hal ini tentunya bukanlah yang terpenting dari keseluruhan kehidupan berkeluarga. Pemuasan terhadap seks demi seks itu sendiri tidak akan pernah membawa kepuasan, bagaimana dengan pemenuhan? Ketidakmampuan untuk memuaskan nafsu diilustrasikan dengan penuh penghinaan dalam literatur Buddhis dengan simile tradisional dari seekor anjing yang menjilati tulang untuk memuaskan rasa lapar. Akan tetapi, seks sebagai ungkapan cinta suami-istri merupakan pengalaman emosional yang memuaskan. Apabila seks adalah satu-satunya yang diperhatikan, maka manusia tidak perlu mengembangkan lembaga yang disebut keluarga. Hewan pun memuaskan naluri seks mereka, tetapi yang ada di dunia manusia tidak berevolusi di dunia hewan. Fungsi penting dari kehidupan berkeluarga tampaknya adalah untuk mengajarkan manusia pelajaran moral yang besar untuk mengatasi sifat egosentrisnya. Manusia memulai kehidupan dalam rahim ibunya sebagai parasit yang paling egois. Dia kemudian melewati tahap-tahap emosional yaitu cinta pada diri sendiri, cinta pada pasangan hidup, dan cinta sebagai orangtua. Sebagai orang dewasa dan seorang orang tua, dia benar-benar mengorbankan dirinya untuk melayani keturunannya. Penyangkalan dirinya demikian besar hingga dia bahkan melepaskan barang-barang pribadinya, yang diperoleh melalui kerja keras seumur hidup, untuk keturunannya. Pada akhirnya, dia membuat pengorbanan diri yang emosional saat dia mendapatkan pasangan untuk dicintai dan dihargai oleh anaknya. Di masa tuanya, dia memandang keturunannya dengan keseimbangan batin dan rasa puas. Kedewasaan emosi dan pemenuhan seperti ini sama sekali tidak mungkin jika nafsu indra dianggap sebagai tujuan dari kehidupan pernikahan.

Ketenaran dan Usia Panjang

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, kedua ambisi manusia ini sebagian besar tergantung dari bagaimana seseorang menangani kekayaan dan kesenangannya. Perlu diperhatikan bahwa minuman keras, seperti nafsu indra, adalah pengkhianat yang luar biasa terhadap seluruh ambisi manusia. Telah dikatakan bahwa hati nurani manusia larut dalam alkohol. Menurut Buddhisme, minuman keras dan nafsu indra menghancurkan kesehatan fisik dan mental manusia, menguras sumber dayanya, merusak citra publiknya, dan mengubah kapasitas intelektualnya (D. III, 182-184).

Kebahagiaan Setelah Kematian

Di masa kesenangan materi ini, manusia tidak terlalu peduli dengan kehidupan setelah kematian. Aksioma Buddhis adalah bahwa manusia menuai apa yang ditaburnya. Apabila seseorang telah menjalani sebuah kehidupan bermoral yang berguna dan mencapai usia tua dengan suatu rasa pemenuhan, puas, dan keseimbangan batin, dia tidak memiliki penyesalan. Menurut Buddhisme, sebuah kehidupan yang tanpa cela dan dijalankan dengan baik memiliki kebahagiaan melampaui liang kubur. Orang yang demikian dikatakan bergerak maju dari cahaya ke cahaya yang lebih terang *(joti joti parayano,* A. II, 86).

Kematangan Nafsu Indra dan Intelektual

Efek lain dari pemuasan diri sendiri yang patut diperhatikan adalah pengekangan kapasitas-kapasitas intelektual. Buddhisme menekankan bahwa obsesi terhadap nafsu indra menghambat pemikiran yang jernih, memutarbalikkan visi-visi, menyelubungi isu-isu, mengekang kebijaksanaan, dan menghancurkan ketenangan pikiran. Sementara pengamatan-pengamatan ini dibuat dua puluh lima abad yang lalu oleh Buddha, efek kekangan dari seks terhadap kegiatan otak tampaknya secara cukup mandiri diindikasikan oleh penelitian medis pada kelenjar pineal.

Pada manusia, kelenjar pineal adalah struktur garis tengah berbentuk buah

pir yang terletak di bagian belakang dasar otak. Kelenjar ini mensintesis sebuah hormon yang disebut melatonin yang mempengaruhi perilaku, tidur, kegiatan otak, dan kegiatan seksual seperti pubertas, ovulasi, dan kematangan seksual. Ketika melatonin merangsang kegiatan otak, hormon ini mengekang kegiatan seksual. Sekali lagi, telah diakui bahwa terang, gelap, bau-bauan, dingin, stres, dan input-input saraf lainnya mempengaruhi fungsi pineal. Paparan cahaya mengurangi sintesis melatonin dan menekan pineal. Di sisi lain, cahaya mempercepat kegiatan pematangan seksual.[5]

Adalah bermanfaat untuk membandingkan informasi medis ini dengan ideologi Buddhis. Buddhisme menyatakan bahwa rangsangan-rangsangan indra mengganggu kegiatan mental. Apabila pintu-pintu indra dijaga dengan baik *(indriyesu guttadvaro hoti)*, yaitu jika input-input dari penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, dan sentuhan dikendalikan, suatu taraf yang sesuai dari kegiatan mental yang terkonsentrasi menjadi mungkin. *Cittassa ekaggata* atau kemampuan untuk memusatkan pikiran pada satu titik sangat ditentukan oleh pengendalian kemampuan-kemampuan indra. Dari sisi fisiologi, tampaknya ini berarti bahwa pengendalian indra seperti itu membantu sintesis melatonin pada kelenjar pineal, yang merangsang kegiatan otak dan menghambat kegiatan seksual. Oleh karenanya, dengan bantuan penelitian medis, tampaknya memungkinkan untuk mengonfirmasi sudut pandang Buddhis bahwa nafsu indra mengekang kematangan intelektual.

Nafsu Indra dan Budaya

Menurut *Aggañña Sutta,* yang memberikan penjelasan tentang evolusi dunia dan masyarakat, penghuni awal bumi adalah makhluk-makhluk yang terbuat dari pikiran dan bercahaya yang hidup dalam kegembiraan serta bergerak di angkasa. Setelah kurun waktu yang lama, mereka mengecap sesuatu yang sangat lezat dan sangat senang dengan pengalaman indra pengecap yang baru ini. Nafsu keinginan memasuki mereka dan mereka terus mencicipi makanan dengan cara ini. Akibatnya, tubuh mereka menjadi lebih kasar dan kasar lagi; mereka kehilangan cahayanya dan kemampuan untuk hidup dalam kegembiraan dan melintasi angkasa. (D. III, 84-86).

Sekarang, apa yang penting bagi kita di sini bukanlah autentisitas dari proses evolusi ini, tetapi poin bahwa keinginan indriawi telah menyebabkan hilangnya kapasitas-kapasitas yang lebih tinggi dari mental dan fisik yang seharusnya pernah sekali waktu dimiliki manusia.

Cakkavattsihanada Sutta (D. III, 69-74) adalah sutta yang berkaitan dengan masalah perubahan sosial. Sebagai hasil dari penyebaran kekayaan yang tidak merata, kemiskinan menyebar luas dan standar-standar moral memburuk dengan cepat. Dengan kemerosotan moral, terjadi penurunan yang sesuai dalam hal kecantikan fisik dan usia. Seiring berjalannya waktu dan ketidakmoralan menetap, masyarakat menjadi tercengkeram oleh tiga fenomena yang merugikan, yaitu nafsu yang menyimpang *(adhammaraga)*, keserakahan yang tidak terkendali *(visamalobha)* dan memiliki nilai-nilai yang salah *(micchadhamma)*. Tidak menghormati keluarga, tradisi keagamaan, dan budaya menjadi fenomena-fenomena sosial yang diterima. Ketika kemerosotan moral berlanjut, maka akan datanglah saat ketika panjang usia manusia berkurang hingga hanya sepuluh tahun dan usia pernikahan turun menjadi lima tahun. Pada saat itu, makanan akan mengalami begitu banyak perubahan sehingga makanan-makanan lezat seperti *ghee*, mentega, madu, dll. akan lenyap, dan apa yang dianggap kasar hari ini akan menjadi kelezatan di masa itu. Semua konsep moralitas akan hilang dan bahasa tidak memiliki kata-kata untuk menunjukkan moralitas. Ketidakmoralan akan berkuasa dengan sanksi sosial. Tidak akan ada hukum pernikahan atau kekerabatan, dan masyarakat akan jatuh ke dalam keadaan seks bebas, seperti di antara para hewan. Di antara manusia tersebut, perseteruan yang sengit antara satu sama lain akan menjadi aturan, dan mereka akan dikuasai oleh pemikiran yang penuh gairah untuk membunuh satu sama lain. Sebuah perang dunia akan meletus dan menghasilkan pembantaian yang besar-besaran. Setelah mandi darah massal ini, beberapa orang melarat yang tertinggal akan menemukan penghiburan di antara sesama mereka dan mereka akan mulai memandang satu sama lain dengan pemikiran-pemikiran yang baik. Dengan perubahan hati ini, akan terjadi evolusi kembali atas nilai-nilai moral secara bertahap. Langkah demi langkah, kehidupan yang baik akan kembali, kecantikan fisik akan muncul

kembali dan panjang usia akan meningkat. Potensi-potensi mental juga akan berkembang secara bertahap.

Demikianlah ide-ide Buddhis mengenai perubahan sosial. Masyarakat berdiri atau jatuh dengan kebangkitan atau penurunan nilai-nilai moral.

Perlu diperhatikan bahwa beberapa studi sosiologi saat ini juga telah mengungkapkan bahwa moralitas dan kebudayaan terhubung secara kausal. William Stephens mengamati bahwa suku-suku primitif memiliki kebebasan seksual yang besar, baik sebelum menikah maupun di luar nikah, dibandingkan dengan masyarakat beradab yang memiliki batasan-batasan seks yang ketat.[6] Dean Robert Fitch telah menghubungkan kemerosotan peradaban Romawi dengan kerusakan moralitas seksual mereka.[7] Kontribusi yang paling penting dalam hal ini dibuat oleh J.D. Unwin dalam sebuah studi yang disebut *Sex and Culture* (Seks dan Budaya).[8] Dia telah melakukan survei mengenai perilaku seksual dan tingkat kebudayaan dari delapan puluh suku yang belum beradab dan juga dari enam perabadan yang dikenal. Dia menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang pasti antara permisif dan primitif, serta antara pembatasan seks dan peradaban. Kebebasan seksual menimbulkan apa yang disebutnya kebudayaan *zoistic* (level buntu dari pembuahan) dimana orang-orang dilahirkan, mereka memuaskan keinginan mereka, mereka meninggal dan dilupakan setelah jasadnya dibuang. Mereka tidak mampu secara rasional mengetahui hubungan kausal antara peristiwa-peristiwa. Ketika terserang penyakit, misalnya, mereka menggunakan ilmu sihir, tidak lebih. Ketika terdapat batasan tertentu dari seks, sesekali, prakawin, atau pascakawin, hasilnya adalah kebudayaan manistik dimana nenek moyang disembah pada masa-masa krisis, namun tanpa tempat ibadah yang pasti. Aturan-aturan seks yang ketat seperti pada monogami menghasilkan budaya deistik dengan tempat-tempat ibadah yang pasti. Kebudayaan, dalam arti ekspresi eksternal dari energi internal manusia yang dihasilkan dari penggunaan nalar manusia, penciptaan dan pengetahuan diri, hanya menjadi mungkin dengan adat istiadat seks monogami yang ditegakkan dengan ketat. Mekanisme dari proses ini tidak diketahui, sama seperti tidak diketahui

bagaimana karbon yang ditempatkan dengan cara yang berbeda-beda dapat berubah menjadi batu bara atau berlian.[9] Yang dapat dikatakan adalah bahwa terdapat hubungan kausal yang pasti antara perilaku seksual dan pola kebudayaan. Dengan tibanya Unwin pada kesimpulan ini setelah melakukan penyelidikan metodis yang lengkap, maka mungkinlah kita menyatakan bahwa penyelidikan-penyelidikan ilmiah juga telah mengonfirmasi sudut pandang Buddhis mengenai hubungan antara moralitas dan kebudayaan.

Nafsu Indra dan Lingkungan

Anguttara Nikaya (I, 160) menyatakan bahwa curah hujan menurun ketika masyarakat digoyang oleh pengaruh nafsu yang menyimpang, keserakahan yang tidak terkendali, dan nilai-nilai yang salah. Kekeringan menyebabkan kelaparan yang mengakibatkan meningkatnya angka kematian. Walaupun sulit untuk menjelaskan hubungan langsung antara ketidakmoralan dan berkurangnya hujan, sebuah interpretasi dari lima hukum alam yang disebutkan dalam Kitab Komentar mungkin dapat memberikan penjelasan yang masuk akal.

Di dalam alam semesta, terdapat lima hukum atau kekuatan alam, yaitu *utuniyama* (secara harfiah: hukum tentang musim), *bijaniyama* (secara harfiah: hukum tentang biji-bijian) *cittaniyama, kammaniyama,* dan *Dhammaniyama*.[10] Semua hukum ini dapat diterjemahkan sebagai hukum fisika, hukum biologi, hukum psikologi, hukum moral, dan hukum kausal. Sementara empat hukum pertama beroperasi dalam ruang lingkupnya masing-masing, hukum kausal beroperasi di dalam dan di antara keempat hukum lainnya. Oleh karenanya, lingkungan fisik atau ekologi mempengaruhi organisme hidup, yakni biologi; ini mempengaruhi psikologi, yang menentukan kekuatan moral. Proses sebaliknya juga beroperasi dengan hasil-hasil yang merugikan atau bermanfaat, tergantung pada sifat atau kekuatan yang bekerja. Mungkin operasi ini dapat diilustrasikan dengan sebuah contoh konkret. Keserakahan manusia terhadap kemewahan, kekayaan, dan kekuasaan telah menyebabkan pembangunan pabrik-pabrik besar. Pabrik-pabrik ini menciptakan masalah polusi udara, air dan suara, yang telah memberikan dampak negatif pada fauna dan flora.[11] Saat ini,

modifikasi yang tidak disengaja terhadap sifat-sifat dan proses-proses atmosfer yang disebabkan oleh kegiatan manusia sedang dipelajari oleh dunia ilmiah secara intensif. Dikeluhkan bahwa meskipun efek-efek dari polusi dan asap terhadap masyarakat, tumbuh-tumbuhan dan kegiatan-kegiatan ekonomi telah dipelajari secara ekstensif, perhatian yang diberikan terhadap efek-efek dari polusi dan asap terhadap pola-pola iklim relatif sedikit. Telah diketahui dengan baik bahwa banyak unsur iklim seperti radiasi, keadaan berawan, kabut, jarak penglihatan, dan medan listrik atmosfer dipengaruhi oleh polusi. Suhu dan kelembaban dipengaruhi secara tidak langsung dan diduga berpengaruh pula pada curah hujan.[12] Dengan berjalannya waktu, ilmu pengetahuan akan mengungkapkan apakah polusi secara pasti merupakan penyebab perubahan cuaca dan iklim, namun tetaplah sebuah fakta bahwa dunia sudah dihadapkan dengan kekurangan air yang akut.

Bukanlah sebuah rahasia bahwa manusia menggunakan nalar bawaan, kecerdasan, dan kreativitasnya untuk mengubah lingkungannya demi keuntungannya. Akan tetapi, manusia tidak menyadari bahwa kekuatan moral yang diciptakannya sendiri membawa perubahan yang sesuai di dalam lingkungannya, baik untuk kesejahteraan maupun penderitaannya, tidak peduli apakah dia menyukainya atau tidak.

Kesimpulan

Sebagai kesimpulan dari esai ini, perlu ditekankan bahwa terdapat sebuah Kekuatan Moral Alam Semesta yang secara mendalam mempengaruhi manusia. Menurut Buddhisme, Hukum atau Kekuatan Moral Alam Semesta inilah yang membuat dunia dan umat manusia terus ada: *kammana vattati loko, kammana vattati paja* (Sn. v 654). Hukum Moral Alam Semesta ini tidak lain dan tidak bukan dihasilkan oleh manusia itu sendiri, karena Buddha menyatakan bahwa pemikiran manusia adalah sebuah kekuatan moral *(cetanaham bhikkhave kammam vadami*, A III, 410). Buddhisme juga secara lebih langsung mengatakan bahwa pemikiran-pemikiran (atau ideologi-ideologi) membuat dunia terus ada *(cittena ni yato loko*, S. I, 39). Oleh karena itu, manusia harus menemukan kekuatan-kekuatan bawaannya

yang, saat ini, sebagian besar disia-siakan karena alkohol dan nafsu indra. Penemuan potensi-potensi dari *The World Within* (Dunia yang Ada Di Dalam) adalah kebutuhan yang paling mendesak saat ini karena manusia modern yang hidup di *Sick Cities* (Kota-kota yang Sakit), yang tersesat dalam *Sexual Wilderness* (Hutan Liar Seksual), yang tidak menyadari *The Hidden Persuaders (*Penggoda-penggoda yang Tersembunyi), sedang perlahan tapi pasti diturunkan menjadi seekor *Naked Ape* (Kera yang Telanjang).[13]

Tentang Penulis

Lily de Silva adalah seorang profesor Studi Buddhis di University of Peradeniya, Sri Lanka. Dididik di University of Ceylon, Peradeniya, dia memperoleh gelar Sarjana Sastra dengan predikat *summa cum laude* di bidang Bahasa Pali dan Woodward Prize untuk Bahasa Pali. Dia telah mengajar di University of Peradeniya sejak tahun 1959 dan meraih gelar Ph.D. pada tahun 1967. Dr. de Silva adalah editor *Digha Nikaya Atthakatha Tika* (sub-kitab-komentar dari Digha Nikaya), yang diterbitkan oleh Pali Text Society of London dalam tiga jilid. Dia juga penulis *Paritta: The Buddhist Ceremony for Peace and Prosperity in Sri Lanka* (National Museums of Sri Lanka, Kolombo, 1981) dan merupakan seorang kontributor tetap untuk jurnal-jurnal ilmiah dan populer Buddhis. Dia adalah Sarjana Tamu pada Center for the Study of World Religions, Harvard University, antara tahun 1978-1979.

Catatan:

1. Pantang dari pembunuhan, pencurian, perilaku seksual yang salah, ucapan bohong, dan minuman-minuman keras.

2. Makalah yang dibacakan di *Conference on Buddhism and the Modern World*, Dongguk University, Seoul, Korea, 1976.

3. Karya yang diacu adalah: Vance Packard, *The Sexual Wilderness* (London, 1968); Lord Annan *The Disintegration of an Old Culture* (Oxford, 1966).

4. Trevor Ling, *The Buddha* (London, 1973), hal. 17, 24 dst.

5. Lihat edisi G.E.W. Wolstenholme dan Julie Knight, *The Pineal Gland* (London, 1971).

6. *The Family in Cross-Cultural Perspective* (New York, 1963), hal. 256-259.

7. Dikutip oleh Packard, *The Sexual Wilderness,* hal. 417.

8. London: Oxford University Press, 1934.

9. Idem., hal. 424, 417, 412, dll.

10. *Atthasalini,* edisi PTS, hal.272.

11. Mitchell Gordon, *Sick Cities* (New York, 1963), hal. 92, 80.

12. *Weather and Climate Modification: Problems and Prospects,* Vol. II (National Academy of Sciences, Washington, 1966) hal. 82- 108.

13. Referensi diambil dari judul karya Gina Cerminara (New York, 1957), Mitchell Gordon, Vance Packard (karya yang sama and London, 1957), dan Desmond Morris (New York, 1967).

Umat Buddha Perumah Tangga

oleh

R. Bogoda, Susan Elbaum Jootla,

dan M.O’C. Walshe

Umat Buddha Perumah Tangga

Umat Perumah Tangga yang Laksana Teratai

Demikianlah Buddha berkata:

Seorang umat perumah tangga (upasaka) dengan lima kualitas adalah sebuah permata, dia laksana sekuntum bunga lili, laksana sekuntum bunga teratai. Apakah lima kualitas ini? Dia memiliki keyakinan; dia bermoral; dia tidak mempercayai takhayul; dia percaya pada perbuatan (kamma) dan bukan pada keberuntungan atau pertanda; dia tidak mencari mereka yang pantas didukung di luar (dari Sangha) dan tidak memperhatikan yang di luar tersebut terlebih dahulu.

— AN 5.175

Sepuluh Sifat Baik Umat Perumah Tangga

Sepuluh ini, Raja besar, adalah sifat-sifat baik dari umat perumah tangga:

Dia ikut berbagi kegembiraan dan kesedihan Sangha;[1]

Dia menempatkan Dhamma terlebih dahulu;[2]

Dia senang berdana sesuai kemampuannya;

Jika dia melihat kemerosotan dalam Ajaran Buddha, dia berjuang demi pertumbuhannya yang kuat;

Dia memiliki pandangan-pandangan benar, mengabaikan kepercayaan pada takhayul-takhayul dan pertanda-pertanda; dia tidak akan menerima guru lain, meskipun untuk kehidupannya sendiri;

Dia menjaga perbuatan dan tutur katanya;

Dia mencintai dan menghargai perdamaian serta kerukunan;

Dia tidak mengiri ataupun cemburu,

Dia tidak menjalani sebuah kehidupan Buddhis dengan penipuan ataupun kemunafikan;

Dia telah pergi berlindung kepada Buddha, Dhamma, dan Sangha.

— Milindapañha, Bab. IV

Catatan

1. Yaitu, dia peduli terhadap kesejahteraan dari komunitas kebhikkhuan, di mana dia berhubungan.

2. Yaitu, dia menempatkan Dhamma sebelum dirinya sendiri dan pertimbangan-pertimbangan duniawi; ini merujuk pada tiga pengaruh dominan (*adhipateyya*), Dhamma sebagai yang ketiga, setelah *atta* (diri) dan *loka* (dunia); lihat AN 3.40.

Prinsip-prinsip Buddhisme Perumah Tangga

oleh R. Bogoda

Pengantar

Buddhisme tidak seharusnya dianggap sebagai sebuah ajaran untuk para bhikkhu & bhikkhuni belaka, sebagaimana terkadang dipahami secara keliru. Dalam banyak khotbahnya, Buddha telah memberikan panduan praktis untuk kehidupan perumah tangga dan nasihat yang berguna untuk mengatasi kesulitan-kesulitan hidup. Apabila dipandang secara tepat, banyak dari masalah dan kesulitan kita, yang oleh beberapa orang disalahkan sebagai keadaan atau kebetulan, merupakan akibat dari ketidaktahuan atau kelalaian. Masalah-masalah tersebut dapat dihindari atau diatasi dengan pengetahuan dan ketekunan, walaupun, tentu saja, kebahagiaan dan keamanan duniawi tidaklah pernah sempurna; kebahagiaan dan keamanan duniawi selalu merupakan suatu perkara kadar, karena dalam sesuatu yang bersifat sekelebat, tidak ada yang benar-benar kukuh.

Masalah utama seorang umat Buddha perumah tangga adalah bagaimana cara mengombinasikan kemajuan pribadi dalam urusan-urusan duniawi dengan prinsip-prinsip moral. Dia berjuang untuk mencapai hal ini dengan membangun hidupnya di atas fondasi Empat Kebenaran Mulia, Jalan Mulia Beruas Delapan, dan membentuk kegiatan-kegiatannya sesuai dengan fondasi tersebut. Langkah pertama dari Jalan ini adalah Pengertian Benar; dengan mengembangkan sebuah gaya hidup yang sesuai dengan Pengertian Benar, faktor-faktor lain dari Jalan akan dihasilkan, yaitu: Pemikiran Benar, Ucapan Benar, Perbuatan Benar, Mata Pencaharian Benar, Usaha Benar, Perhatian Benar, dan Konsentrasi Benar. Kedelapan langkah dari Jalan ini terbagi dalam tiga bagian, yaitu Kebijaksanaan (dua langkah yang pertama), Moralitas (tiga berikutnya), Pengembangan Mental (tiga yang terakhir). Akan tetapi, urutan perkembangannya adalah Moralitas (*sila*), Pengembangan Mental (*samadhi*), dan Kebijaksanaan (*pañña*). Jalan ini menguraikan garis besar praktik Buddhisme, yang menuntun pada tujuan

tertingginya — Nibbana.

Sebagai perumah tangga, umat Buddha khususnya memperhatikan Moralitas. Akan tetapi, Pengertian Benar adalah prasyaratnya. Usaha Benar adalah latihan niatnya, dan Perhatian Benar adalah penolong yang serbaguna. Bagi seorang umat Buddha perumah tangga, kemajuan berarti perkembangan keseluruhan dirinya di dalam masyarakat. Oleh karenanya, kemajuan merupakan sesuatu yang bersifat lebih maju di berbagai bidang — ekonomi, moral, dan spiritual; ekonomi bukanlah tujuan akhir, melainkan sebagai sebuah sarana untuk mencapai suatu akhir: aliran deras manusia di dalam arus ide-ide dan cita-cita Buddhis yang membawa ke arah maju.

Sebuah Pedoman Praktis

Pengertian Benar adalah awal dan akhir dari Buddhisme, karena tanpa Pengertian Benar, visi seseorang meredup dan jalannya hilang, seluruh usaha menjadi salah jalan dan salah arah. Pengertian Benar, dalam konteks Dhamma untuk umat perumah tangga, menyediakan sebuah filosofi kehidupan yang baik.

Pengertian Benar, langkah pertama dari Jalan, melihat hidup sebagaimana hidup itu sebenarnya: pengertian yang objektif tentang sifat dari hal-hal sebagaimana sifat itu sesungguhnya (*yatha bhuta ñana dassana*). Segala sesuatu yang telah muncul, termasuk yang disebut makhluk, tidak lain tidak bukan adalah perubahan yang tanpa henti (*anicca*), dan karenanya, tidak memuaskan (*dukkha*) serta menghasilkan penderitaan. Selanjutnya, apa yang tidak permanen dan sarat-dengan-kesakitan tidak dapat menyembunyikan di dalamnya apapun yang solid, substansial, atau tidak berubah — sebuah jiwa yang abadi atau sebuah prinsip yang kekal dan imanen (*anatta*).

Pengertian Benar lebih lanjut mengimplikasikan sebuah pengetahuan tentang cara kerja kamma — hukum moral tentang sebab dan akibat. Kita menuai apa yang kita tabur, sebanding dengan yang ditabur. Yang baik melahirkan yang baik dan yang jahat melahirkan yang jahat. Kamma

bekerja secara objektif, dan hasil dari kamma menunjukkan dirinya sendiri di sini atau di masa yang akan datang. Dengan kata lain, konsekuensi-konsekuensi mengikuti sebab-sebab, terlepas dari apakah seseorang percaya pada kamma. Terjatuh dari sebuah ketinggian akan menyebabkan cedera atau bahkan kematian, terlepas dari apakah seseorang secara pribadi mempercayai gaya gravitasi.

Kamma adalah perbuatan yang diniati atau dikehendaki; *vipaka* adalah buah atau hasil, dan setiap perbuatan mempengaruhi karakter baik untuk kebaikan ataupun keburukan. Kita mengetahui bahwa perbuatan-perbuatan yang secara sadar dilakukan lagi dan lagi cenderung menjadi kebiasaan-kebiasaan bawah sadar atau otomatis. Kebiasaan-kebiasaan tersebut, pada gilirannya, baik atau buruk, menjadi tabiat. Mereka kurang lebih membentuk atau mencetak karakter seseorang. Demikian juga, kecenderungan-kecenderungan bawah sadar atau laten dalam diri kita, termasuk naluri-naluri bawaan manusia, hanyalah merupakan hasil dari perbuatan-perbuatan yang dilakukan berulang kali di dalam kehidupan-kehidupan lampau yang tidak terhitung banyaknya, yang membentang jauh melampaui masa kanak-kanak serta tahun-tahun pertumbuhan dan perkembangan dari kehidupan saat ini. Kamma meliputi perbuatan masa lampau dan saat ini. Kamma bukanlah nasib ataupun takdir.

Seorang umat Buddha memandang hidup dari segi sebab dan akibat, termasuk kelahirannya sendiri. Eksistensi (kehidupan) tidaklah didorongkan kepadanya oleh sesosok Dewa yang tidak terlihat, yang kepadanya dia harus patuh secara membabi buta. ataupun oleh orangtua, karena penggabungan dua sel dari ibu dan ayah belaka tidak dengan sendirinya menghasilkan kehidupan. Kehidupan disebabkan oleh dirinya sendiri, yang dipilihnya sendiri: energi kamma yang dibangkitkan dari kelahiran masa lalu menghasilkan kehidupan — membuat potensi tersebut menjadi nyata, dengan sperma dan ovum yang tepat dari orangtua manusianya pada saat pembuahan, memberikan kehidupan baru dengan kesadaran awal (*patisandhi viññana*), menggunakan mekanisme keturunan, yang dimodifikasi sewajarnya apabila dibutuhkan.

Maka dari itu, kemunculan dari sebuah makhluk di sini berarti berlalu dari suatu tempat yang lain. Kepribadian yang berubah ini yang membentuk "aku" — rias fisik dan mental yang merupakan "aku" — lingkungan di mana saya dilahirkan, di mana di tempat tersebut saya bertindak dan bereaksi lebih merupakan hasil dari perbuatan saya sendiri, pilihan saya sendiri, kamma saya sendiri, perbuatan-perbuatan dan pemikiran-pemikiran saya di masa lampau. Adalah setimpal, adalah adil, adalah benar; apa yang sekarang, adalah jumlah dari apa yang *dahulu;* hasil-hasil persis seimbang dengan sebab-sebabnya. Seseorang mendapatkan persis apa yang pantas untuknya, seperti jumlah dua ditambah dua adalah empat, tidak pernah lebih atau kurang.

Cukup tentang masa lampau yang telah mati. Yang tersisa adalah *sekarang* yang selalu hadir, bukanlah masa depan yang masih belum lahir. Masa lampau telah mati, masa lampau mempengaruhi masa kini, tetapi tidak menentukannya. Masa lampau dan masa kini, pada gilirannya, mempengaruhi masa depan yang masih belum terjadi. Hanya masa kinilah yang nyata. Tanggung jawab untuk menggunakan masa kini untuk kebaikan atau keburukan terletak pada masing-masing individu. Dan masa depan, yang masih belum terlahir, dibentuk oleh individu itu sendiri. Oleh karenanya, apa yang disebut makhluk yang, pada kenyataannya, hanyalah merupakan sekumpulan pikiran dan unsur belaka, adalah terlahir dari, didukung oleh, dan pewaris dari, kammanya.

Seseorang didorong untuk menghasilkan kamma oleh *tanha* atau hasrat yang sendirinya beruas tiga. Di mana ada *tanha*, di sana ada ketidaktahuan (*avijja*) — kebutaan terhadap sifat sejati dari kehidupan; dan di mana ada ketidaktahuan, di sana ada *tanha* atau nafsu keinginan. Keduanya hidup berdampingan, seperti panas dan cahaya dari sebuah api adalah tidak terpisahkan. Dan awal dari ketidaktahuan (*avijja*) tidak dapat diketahui.

Oleh karena kurangnya pemahaman akan hal-hal sebagaimana hal-hal itu sesungguhnya, kita, yang sering tidak memperhatikan hak-hak pihak-pihak lain, menginginkan, menggenggam, melekat pada, hal-hal yang salah:

kesenangan-kesenangan yang dapat dibeli dengan uang, kekuasaan atas yang lain, ketenaran, dan nama, serta harapan untuk hidup selamanya. Kita berharap kesenangan-kesenangan bersifat permanen, memuaskan dan solid, namun kita menemukan kesenangan-kesenangan tersebut berlalu, tidak memuaskan, dan kosong — sama kosongnya dengan sebilah bambu ketika dibelah. Hasilnya adalah rasa frustasi dan kekecewaan, penyakit dan rasa jengkel atas ketidakcukupan dan kekurangan. Apabila kita tidak mendapatkan semua keinginan kita, kita bereaksi dengan kebencian atau berlindung dalam suatu dunia tidak nyata yang palsu atau fantasi.

Untuk mengobati ini, kita harus memperbaiki pemahaman dan pemikiran kita, serta melihat di dalam pengalaman-pengalaman kita sendiri, yang begitu dekat dengan kita, hal-hal sebagaimana hal-hal itu sesungguhnya. Setelah itu, pertama kita mengurangi, dan akhirnya menyingkirkan semua bayangan nafsu-nafsu keinginan atau hasrat yang merupakan sebab-sebab dari kegelisahan dan ketidakpuasan ini. Hal ini tidaklah mudah, namun pada saat seseorang melakukannya dengan cara menapaki Jalan Mulia Beruas Delapan, dia mencapai suatu tingkat kesempurnaan dan ketenangan (Nibbana), dan dengannya, membawa siklus kelahiran dan kematian yang sarat-kesakitan pada suatu akhir.

Selama ada hasrat, maka kelahiran menuntun pada kematian, dan kematian menuntun pada kelahiran, sebagaimana sebuah pintu keluar juga merupakan sebuah pintu masuk. Setiap individu yang kemudian terlahir tidaklah sama dengan yang sebelumnya, tidak juga sepenuhnya berbeda (*naca so naca añño*), namun hanya sebuah kelanjutan. Dengan kata lain, setiap kelahiran yang berikutnya tergantung pada, atau menyembul dari, yang sebelumnya. Keduanya, kelahiran dan kematian, adalah dua sisi dari koin yang sama, kehidupan. Lawan dari kehidupan bukanlah kematian, sebagaimana dipercaya beberapa orang, namun adalah istirahat — istirahat dan kedamaian Nibbana, yang kontras dengan kegelisahan dan kekacauan kehidupan.

Kamma, sebagaimana telah kita lihat, adalah perbuatan yang dikehendaki.

Hal ini mengimplikasikan pembuatan pilihan-pilihan atau keputusan-keputusan antara, secara luas, perbuatan-perbuatan terampil (*kusala*) dan tidak terampil (*akusala*). Perbuatan-perbuatan yang pertama berakar pada kemurahan hati, cinta kasih, dan kebijaksanaan yang mengarah pada kebahagiaan dan kemajuan, dan karenanya, harus dikembangkan lagi dan lagi di dalam kehidupan seseorang. Perbuatan-perbuatan baik adalah Kemurahan Hati, Moralitas, Meditasi, Penghormatan, Pelayanan, Penyaluran Jasa Kebajikan, Bersukacita atas perbuatan-perbuatan baik orang lain, Mendengarkan Dhamma, Membabarkan Dhamma, dan Meluruskan pandangan-pandangan seseorang. Perbuatan-perbuatan tidak terampil berakar pada keserakahan, kebencian dan kebodohan batin, yang mengarah pada kesakitan, duka, dan kemunduran, dan karenanya, harus dihindari. Ada sepuluh perbuatan tidak terampil: membunuh, mencuri, perilaku seks yang salah, berbohong, memfitnah, ucapan kasar, menggosip, iri hati, niat-buruk dan pandangan-pandangan salah. Pembagian perbuatan-perbuatan ini adalah hasil alami dari Hukum Kamma Universal: Kamma merupakan salah satu tatanan tetap dari eksistensi.

Kehidupan seperti sebuah tangga. Manusia menempati anak-anak tangga bagian tengah. Di atasnya adalah dunia-dunia surgawi dan kebahagiaan; di bawahnya, alam-alam sengsara dan kesedihan. Dengan setiap pilihannya, seseorang bergerak ke atas atau ke bawah, naik atau turun, karena setiap orang berevolusi menurut perbuatan-perbuatan orang itu sendiri. Makhluk-makhluk tidak hanya merupakan pemilik kamma, namun juga merupakan pewarisnya. Perbuatan-perbuatan tidak hanya membentuk peruntungan seseorang, bagaimana seseorang akan terlahir, membagi makhluk-makhluk menjadi makhluk-makhluk yang inferior dan superior, dalam kesehatan, kekayaan, kebijaksanaan, dan sejenisnya, namun juga membentuk masa depan seseorang, di mana seseorang akan dilahirkan, apakah di dunia manusia, surgawi, atau binatang. Secara singkat, seseorang dapat menapak maju atau mundur dari alam manusia.

Oleh karenanya, sebuah pemahaman yang tepat mengenai doktrin Buddhis tentang kamma dan kelahiran kembali dapat meningkatkan dan mengangkat

karakter seseorang. Buddhisme terutama sekali mengajarkan tanggung jawab moral — penuh perhatian terhadap perbuatan-perbuatan seseorang, karena aksi pasti diikuti oleh reaksi. Karenanya, seseorang berusaha sebaik mungkin untuk menghindari kejahatan dan berbuat kebaikan demi kesejahteraan dirinya sendiri dan demi manfaat bagi yang lain. Perilaku ini menuntun pada kedamaian di dalam dan di luar. Perilaku ini mendorong kewarasan pikiran dan kebiasaan, bersama-sama dengan rasa menghargai diri sendiri dan kemandirian. Pada akhirnya, ajaran ini menumbuhkan di dalam diri kita sebuah perasaan kebaikan hati dan toleransi yang merangkul semua makhluk hidup dan menjaga kita jauh dari kejahatan, kebencian, dan konflik.

Manusia, sebagai suatu kesatuan, belum membuat suatu kemajuan yang stabil ke arah penyempurnaan moral dan spiritual. Akan tetapi, seorang individu dapat mengejar cita-cita dari seorang manusia sempurna — Arahat — bebas dari keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin dengan menapaki Jalan Mulia Beruas Delapan yang terdiri dari Perilaku Luhur, Pertumbuhan Mental, dan Pandangan Terang Intuitif (atau kebijaksanaan). Arahat adalah penyempurnaan kehidupan manusia dengan menyempurnakan pemahamannya dan menyucikan pikirannya. Arahat adalah *mengetahui* Kebenaran, *melakukan* Kebenaran dan *menjadi* Kebenaran. Demikianlah seseorang yang telah melampaui kekuatan dari *seluruh* kamma penghasil kelahiran kembali, terampil dan tidak terampil. Dia telah mencapai yang tertinggi — Nibbana.

Sebagaimana Yang Terbekahi mengajar dengan keindahan tiada tara:

Sabba papassa akaranam,

kusalassa upasampada

sacittapariyodapanam:

etam Buddhanusasanam

Menghindari kejahatan,

Melakukan kebaikan,

Menyucikan pikiran,

Ini adalah nasihat dari seluruh Buddha.

Inilah, dalam uraian yang singkat dan sederhana, Ajaran dari Buddha yang mempengaruhi kehidupan perumah tangga. Ajaran ini merupakan sebuah cita-cita dan sekaligus sebuah metode. Sebagai sebuah cita-cita, ajaran ini membidik evolusi seorang Manusia sempurna — sama dengan pencapaian Nibbana — dalam kehidupan ini, dengan upaya manusia itu sendiri. Sebagai sebuah metode, ajaran ini mengajarkan kita bahwa cita-cita hanya dapat menjadi nyata dengan praktik yang sistematis dan pengembangan Jalan Mulia Beruas Delapan, pada dua level — level bhikkhu dan umat perumah tangga. Masing-masing mengembangkannya sesuai dengan kemampuannya dan sesuai dengan kebutuhannya, dimana manusia, dengan menggunakan pikiran sebagai instrumen, dengan usahanya sendiri, *mengetahui* dirinya sendiri, *melatih* dirinya sendiri, dan *membebaskan* dirinya sendiri dari perbudakan hasrat dasar, kebutaan dari kebencian, dan kabut dari sebuah diri yang tidak nyata, untuk memenangkan yang tertinggi dari semua kebebasan — kebebasan dari kesalahan dan ketidaktahuan.

Dalam Ajaran Mulia ini, tidak ada kesalahan intelektual, didasarkan sebagaimana adanya pada nalar dan, sepadan dengan penemuan di bidang sains, tidak ada kebutaan moral; karena etika-etikanya benar-benar luhur, dengan dasar yang rasional: yaitu, evolusi dalam konteks kamma.

Bahwa Buddhisme sungguh-sungguh praktis ditunjukkan dengan jelas dari contoh tentang Kaisar Agung India, Asoka, ketika Buddhisme menjadi teladan pembentuk Negara, dan ide-ide serta cita-cita Buddhis digunakan untuk membangun masyarakat yang adil dan berbudi, hingga mengantarkan pada sebuah periode kemakmuran yang luar biasa: secara materi, moral, dan spiritual. Ini merupakan satu-satunya solusi yang sejati terhadap bermacam-macam masalah di zaman modern. Pada inilah kita sekarang harus berpaling.

Aspek-Aspek Sosial Dan Ekonomi

Buddha adalah seorang pemberontak. Beliau memberontak terhadap cara berpikir, dan cara hidup, di zamannya.

Beliau menambahkan ekuivalen sosial pada konsep filosofis tentang kehidupan sebagai perubahan yang dinamis (*anicca*) dari penjadian (*bhava*) dan bukan makhluk, dari pemikiran dan bukan pemikir, dari perbuatan dan bukan pembuat: doktrin tentang kecairan sosial dan kesetaraan berdasarkan pada kemuliaan berperilaku. Seperti yang dinyatakan Buddha:

Bukan karena kelahiran seseorang tidak berkasta

Bukan karena kelahiran seseorang adalah Brahmana.

Dengan perbuatan-perbuatanlah, seseorang tidak berkasta,

Dengan perbuatan-perbuatanlah, seseorang adalah Brahmana.

dan lebih lanjut

Sebuah kelahiran tidak membuat seorang menjadi Brahmana atau bukan Brahmana;

Kehidupan dan perbuatanlah yang mencetak Brahmana yang sejati.

Kehidupan orang-orang yang bersangkutanlah yang mencetak mereka menjadi petani-petani, pedagang-pedagang, saudagar-saudagar, budak-budak;

Kehidupan orang-orang yang bersangkutanlah yang mencetak mereka menjadi perampok-perampok, prajurit-prajurit, pendeta-pendeta, raja-raja.

Maka dari itu, yang penting bukanlah dari rahim mana seseorang datang ataupun ke kelas sosial mana seseorang dilahirkan, melainkan kualitas moral dari perbuatan-perbuatannya. Sebagaimana sebatang pohon dinilai dari buahnya, demikianlah seseorang seharusnya dinilai dari perbuatan-perbuatannya.

Dengan cara ini, pintu-pintu Tanpa Kematian dan kebebasan tidak berkondisi yang berada di baliknya, serta pintu-pintu kebebasan sosial di bumi ini, terbuka untuk semua, terlepas dari kasta, warna kulit, atau kelas. Dalam ajaran beliau, semua manusia bersatu, kehilangan identitas, seperti air dari sungai-sungai yang mengalir ke dalam laut. Tidak ada hak-hak istimewa berdasarkan kasta, kelas, atau ras yang terdapat di antara para umat perumah tangganya atau di dalam Sangha yang didirikannya — sebuah pelengkap yang cocok bagi doktrin tentang *anatta*.

Bagi Buddha, semua manusia adalah satu, yaitu termasuk dalam satu spesies. Kelas-kelas sosial dan kasta-kasta hanyalah sekadar pengelompokan-pengelompokan yang sifatnya fungsional atau pekerjaan, dan bukan sesuatu yang sifatnya tetap dan tidak terelakkan. Kelas-kelas sosial dan kasta-kasta merupakan pembagian-pembagian dalam masyarakat, buatan-manusia, tunduk pada perubahan, dan dihasilkan dari faktor-faktor sosial dan historis. Sebuah doktrin sosial yang didasarkan pada superioritas kasta, kelas, atau ras manapun, dan dengan menggunakan kekerasan mendorong agar superioritas tersebut tetap dominan, doktrin ini pasti mengarah pada keberlangsungan ketegangan-ketegangan sosial dan konflik, serta tidak akan pernah membawa keharmonisan dan persaudaraan antar umat manusia.

Akan tetapi, doktrin Buddha mengenai kesetaraan tidaklah mengimplikasikan bahwa semua manusia adalah sama secara fisik maupun mental. Hal itu merupakan identitas. Yang dimaksud oleh doktrin ini adalah bahwa setiap orang harus diperlakukan setara dengan martabat manusia, dan diberikan kesempatan yang sama untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan yang laten dalam diri masing-masing, karena semua orang mampu untuk maju secara moral dan spiritual, serta mampu untuk mencapai kesempurnaan sebagai manusia, dengan mempertimbangkan kapasitas dan kapabilitas umum kemanusiaan. Oleh karenanya, doktrin Buddha mengenai masyarakat tanpa kelas membutuhkan perbaikan yang progresif dari sifat manusia, sebagaimana ditunjukkan oleh perbuatan-perbuatan manusia itu sendiri, dan pengembangan karakternya.

Buddha merupakan pemikir pertama dalam sejarah yang mengajarkan doktrin tentang kesetaraan manusia, dan bukan hanya itu, beliau juga merupakan humanis pertama yang berusaha menghapuskan perbudakan yang dalam konteksnya juga meliputi perdagangan dan penjualan wanita-wanita untuk tujuan-tujuan komersial. Faktanya, ini adalah sebuah perdagangan yang terlarang untuk para pengikut beliau.

Karakter dari sebuah masyarakat bergantung pada kepercayaan-kepercayaan dan praktik-praktik masyarakatnya serta pada ekonominya. Oleh karenanya, sebuah sistem ekonomi yang didasarkan pada etika-etika dan prinsip-prinsip Buddhis tampaknya merupakan satu-satunya alternatif. Sifat sejati manusia adalah bahwa dia tidak hanya merupakan sesosok makhluk pemikir dan perasa, namun manusia juga merupakan sesosok makhluk yang berjuang, dengan aspirasi-aspirasi dan cita-cita yang lebih tinggi. Apabila dia agresif dan tegas, dia juga kooperatif dan kreatif. Dia tidak hanya selamanya membuat benda-benda, namun juga dia membuat dirinya sendiri. Dan pembuatan diri sendiri melalui penyempurnaan seni kehidupan adalah yang paling mulia di antara semua aspirasi-aspirasi kreatif dan akan menghasilkan kebahagiaan tertinggi dan kepuasan dalam hidup.

Kemajuan dalam sisi materi kehidupan sendiri tidaklah cukup untuk kebahagiaan manusia, seperti yang digambarkan oleh “masyarakat-masyarakat makmur” sekarang ini. Pengejaran kesenangan-kesenangan materi dengan harapan bahwa dengan melipatgandakannya, materi-materi tersebut akan menjadi permanen, adalah pengejaran yang tidak menguntungkan, serupa dengan mengejar bayangan seseorang: semakin cepat seseorang berlari, semakin cepat bayangan tersebut menghindar. Kebahagiaan sejati, kepuasan, dan harmoni datang dari sebuah pikiran yang terbebaskan. Oleh karenanya, sistem ekonomi apapun, jika didasarkan pada suatu set nilai-nilai dan sikap-sikap yang salah, adalah tidak memuaskan, dan akan gagal dalam memenuhi janji-janjinya.

Satu-satunya obat yang efektif untuk penyakit-penyakit ekonomi dan sosial di zaman modern adalah sebuah struktur ekonomi yang lebih rasional dan

seimbang, yang didasarkan pada ide-ide dan cita-cita Buddhis. Dalam sebuah sistem ekonomi Buddhis[1], orang-orang dengan sengaja menggunakan kekuatan negara untuk memaksimalkan kesejahteraan, baik secara ekonomi maupun sosial, dari sebuah pendapatan nasional yang ada. Metode-metode yang digunakan beruas tiga: perencanaan ekonomi, sebuah kebijakan fiskal yang sesuai, dan sebuah jaringan pelayanan sosial yang komprehensif serta pasti tersedia bagi setiap anggota di dalam komunitas, sebagai sebuah hak, dan sebagai sebuah lencana kewarganegaraan dan persaudaraan, esensi-esensi dari kehidupan yang beradab, seperti standar-standar minimum dari keamanan ekonomi, perawatan kesehatan, tempat tinggal, dan pendidikan, yang tanpa hal-hal tersebut, seorang penduduk tidak bisa merealisasikan kemanusiaannya secara penuh.

Dalam sebuah sistem yang demikian, produksi, distribusi, dan nilai-nilai mendapat sebuah makna yang berbeda dalam suatu konteks yang baru. Kegiatan ekonomi akan dikejar bukan sebagai tujuan akhir, namun sebagai sebuah sarana untuk mencapai suatu tujuan akhir yakni pengembangan secara keseluruhan dari manusia itu sendiri. Seharusnya ada suatu revisi nilai-nilai. Sebagai contoh, berharganya seseorang seharusnya tidak diukur dari apa yang dia *miliki*, melainkan dari *apakah* dia. Singkatnya, manusia atau mayoritas manusia dalam masyarakat seharusnya dibantu untuk melihat kehidupan dalam perspektif. Pengetahuan dan disiplin ilmu dapat mentransformasi sebuah masyarakat menjadi sebuah bengkel atau sebuah kamp militer, namun pengembangan nilai-nilai yang tepatlah yang akan membuat masyarakat menjadi benar-benar beradab. Barangkali ini dapat menjadi petunjuk bagi paradoks peradaban Barat yang mengetahui cara untuk pergi ke luar angkasa dan berlayar di lautan, namun tidak mengetahui cara untuk hidup di bumi dengan damai. Adalah benar bahwa dalam konteks dunia saat ini, sebuah perubahan hati dan sistem yang demikian, dapat memakan waktu yang lama untuk terealisasi. Akan tetapi, apakah alternatif yang lain? Adalah sia-sia untuk berpikir bahwa reformasi dengan revolusi akan mengobati penyakit-penyakit dunia.

Dalam bait pembuka dari Dhammapada, Buddha menyatakan supremasi

pikiran terhadap materi: “Pikiran mendahului hal-hal, mendominasi hal-hal, menciptakan hal-hal” “ (*Mano pubbangamadhamma mano settha mano maya)*.

Akan tetapi, hal ini tidak boleh diinterpretasikan bahwa Buddhisme tidak menyetujui reformasi sosial dan ekonomi. Jauh dari itu. Buddhisme berpihak pada sebuah masyarakat yang setara, dimana keadilan dan prinsip-prinsip etika akan menghapuskan privilese dan kekacauan. Akan tetapi, reformasi harus dilaksanakan dengan persuasi dan pendidikan yang damai, tanpa mempergunakan kekerasan; tujuan-tujuan yang layak harus direalisasikan dengan cara-cara yang layak, seperti demokrasi harus dipertahankan dengan metode-metode demokrasi.

Buddhisme mengakui bahwa kondisi ekonomi mempengaruhi karakter, tetapi Buddhisme membantah bahwa kondisi ekonomi menentukan karakter. Seseorang dapat menggunakan kehendak bebasnya, dalam batasan-batasan, dan bertindak sesuai dengan hati nuraninya, terlepas dari struktur sosial di mana dia berasal. Ini semua tergantung pada pikiran dan pengembangannya.

Masyarakat tidak diam di tempat. Seperti semua fenomena terkondisi lainnya, masyarakat berubah secara konstan dan Buddhisme mengajarkan kita bahwa kita tidak dapat merubah masyarakat sebagai sesuatu yang berbeda dari anggota-anggotanya. Kemajuan sosial adalah kemajuan anggota-anggotanya, kemunduran sosial adalah kemunduran mereka. Apabila seseorang menyempurnakan kehidupannya, berpikir dan bertindak secara jernih, hidup sesuai dengan Dhamma dan moralitas hukum kamma, hingga taraf itulah akan terdapat tatanan sosial dan disiplin. Peningkatan-peningkatan awal dari dalam akan menghasilkan perubahan-perubahan yang sesuai di luar. Tatanan sosial dan disiplin mengikuti, bukan mendahului, keadaan pikiran individu-individu yang membentuk masyarakat itu. Masyarakat mencerminkan karakter anggota-anggotanya; semakin baik anggotanya, semakin baik masyarakatnya. Setiap masyarakat adalah sebuah proyeksi atau perluasan dari kepribadian kolektif anggota-anggotanya.

Akan tetapi, secara massal, kemanusiaan dapat dipengaruhi secara positif dengan teladan beberapa orang yang benar-benar mulia dan tidak egois yang memiliki visi dan kebijaksanaan, serta ide-ide dan cita-cita yang deminya orang tersebut rela hidup dan mati. Orang-orang ini menyediakan bintang penuntun bagi orang-orang di sekelilingnya, yang terlalu malu untuk memimpin tapi cukup kuat untuk mengikuti, berkelompok dan menjadi pengikut-pengikut yang bersedia mengikuti. Segelintir orang inilah yang menetapkan standar-standar untuk banyak orang yang ada di dasar, dan dampak serta pengaruh mereka dalam jalan kehidupan dan pemikiran dari umat manusia dapat menjadi sangat luar biasa. Pesan yang mereka bawa, disertai dengan cap kebenaran yang tak terhapuskan, dan, karenanya, tidak pernah usang.

Yang paling menonjol di antara guru-guru hebat tersebut adalah Buddha Gotama. Melalui Ajarannyalah, semua negara Buddhis, termasuk Sri Lanka, dicetak, dan ke atas kain kehidupan nasionalnya, tertenun untaian-untaian Ajarannya.

Oleh karenanya, adalah tugas dari setiap umat Buddha yang sejati untuk membantu mengenalkan, jauh dan luas, Ajaran Buddha dalam seluruh aspeknya, dan dengan demikian, membuat mungkin hari esok yang terlihat tidak mungkin hari ini — sebuah tatanan sosial-ekonomi yang baru dan adil, yang didasarkan pada etika-etika, prinsip-prinsip, dan praktik-praktik Buddhis. Masyarakat yang demikian akan menjadi demokratis sekaligus sosialis, dengan kebebasan, kesetaraan, persaudaraan, dan keamanan ekonomi untuk semua, bukan sebagai tujuan akhir namun sebagai sarana menuju ke suatu tujuan akhir — perkembangan penuh dari manusia menjadi seseorang yang utuh, bahagia, dengan berlatarkan Ajaran Buddha Gotama, Pemandu yang Tidak Tertandingi bagi sebuah dunia yang bermasalah.

Buddhisme Dan Kehidupan Sehari-hari

Seorang pengikut Buddha belajar untuk memandang hidup secara realistis, yang memungkinkanya untuk menyesuaikan diri terhadap apapun yang datang kepadanya. Buddhisme memberitahunya makna dan tujuan dari eksistensi serta tempatnya di dalam skema dari hal-hal. Buddhisme menganjurkan garis-garis perilaku yang didukung dengan alasan-alasan kuat, yang dengannya, dia harus menjalani kehidupan sehari-harinya. Buddhisme menjelaskan bagaimana dia harus bersikap untuk hal-hal spesifik seperti diri, pekerjaan, seks, dan masyarakat. Oleh karena itu, Buddhisme membantunya di dalam bisnis kehidupan, karena untuk menjalani sebuah kehidupan yang penuh, empat penyesuaian yang mendasar harus dilakukan. Dia harus dengan bahagia menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan dunia, pekerjaannya, keluarganya, dan sesamanya.

(a) Dirinya dan Dunia

Seorang umat Buddha mencoba untuk melihat hal-hal sebagaimana hal-hal itu sebenarnya. Dia ingat ketidakstabilan dari segala sesuatu dan memahami bahaya yang terkandung di dalam pengharapan untuk menemukan kekekalan di dalam eksistensi. Dengan cara ini, dia berjuang untuk menyekat dirinya dari kekecewaan-kekecewaan yang mungkin terjadi. Karenanya, seorang umat Buddha yang bijak tidaklah terlalu gembira atau kesal dengan delapan kondisi duniawi yakni perolehan dan kehilangan, kehormatan dan penghinaan, pujian dan celaan, kesenangan dan kesakitan. Dia tidak berharap terlalu banyak dari orang-orang lain, maupun dari hidup, dan mengenali bahwa memanglah manusiawi untuk dirinya mengalami pasang dan surut kehidupan.

Dia melihat peristiwa-peristiwa kehidupan dari segi sebab dan akibat, betapapun tidak menyenangkan maupun menyakitkannya peristiwa-peristiwa tersebut. Seorang umat perumah tangga yang paham, akan menerima dukkha sebagai hasil-hasil dari kammanya sendiri — yang kemungkinan adalah sebuah perbuatan tidak terampil (*akusala*) di masa lampau yang berbuah di masa kini.

Dia melihat hubungan antara nafsu keinginan dan penderitaan, dan karenanya mencoba untuk mengurangi, baik dalam hal intensitas maupun ragamnya. Sebagaimana dinyatakan dalam Dhammapada:

Dari nafsu keinginan, muncullah kesedihan, dari nafsu keinginan, muncullah ketakutan,

Bagi dia yang sepenuhnya bebas dari nafsu keinginan, tidak ada kesedihan — dari manakah ketakutan?

— Dhp 215

Oleh karena itu, dia penuh perhatian terhadap skala nilai-nilai — mengetahui secara jelas apa yang benar-benar penting untuknya sebagai seorang umat Buddha perumah tangga, apa yang diidamkan namun tidak begitu penting, dan apa yang sepele. Dia mencoba untuk mengeliminasi yang tidak esensial dan belajar untuk berpuas dengan yang esensial. Orang demikian dengan segera menemukan bahwa dengan memerlukan lebih sedikit, dia hidup lebih baik dan bahagia. Inilah tanda kedewasaan. Inilah kemajuan di dalam jalan menuju kebebasan batin.

Seseorang seharusnya dengan bijak mencari dan dengan hati-hati memilih dalam perbuatan-perbuatannya dan berjuang untuk mempertahankan suatu standar perilaku Buddhis, apapun kekecewaan yang mungkin dibawa oleh kehidupan. Dan pada saat kekecewaan-kekecewaan datang, dia mencoba untuk melihat kekecewaan-kekecewaan tersebut sebagaimana adanya dengan sejumlah taraf ketidakmelekatan dan berdiri terpisah dari kekecewaan-kekecewaan tersebut. Dengan cara ini, seseorang mendapatkan keamanan batin dan membebaskan dirinya sendiri dari ketakutan-ketakutan, kecemasan-kecemasan, dan banyak beban berat lainnya. Sikap seperti ini terhadap kehidupan dan dunia membawa keberanian dan kepercayaan diri.

Bagaimanakah seorang umat Buddha perumah tangga memandang dirinya sendiri? Dalam Buddha Dhamma, manusia merupakan sebuah kombinasi yang impersonal dari pikiran dan materi yang senantiasa berubah. Di dalam aliran ini, tidak ditemukan jiwa yang tidak berubah atau prinsip keabadian.

Oleh karenanya, diri atau jiwa merupakan sepotong cerita fiksi yang diciptakan oleh pikiran manusia. Mempercayai hal yang demikian tidak masuk akal adalah sama dengan menciptakan sumber ketidakbahagiaan lainnya.

Oleh karena itu, seseorang harus melihat dirinya sendiri sebagaimana dia sesungguhnya — suatu kumpulan pikiran dan materi yang diberi energi oleh *tanha* atau nafsu keinginan, yang mengandung kemungkinan-kemungkinan yang besar baik untuk kebaikan maupun untuk kejahatan, tanpa meninggi-ninggikan atau meremehkan kapasitas dan kapabilitasnya. Dia juga harus berhati-hati untuk mengenali batasan-batasannya dan tidak berpura-pura bahwa batasan-batasan tersebut tidak ada. Ini berarti sekadar menerima dirinya sendiri apa adanya, dan memutuskan untuk memaksimalkan dirinya sendiri. Dengan tekad ini, posisi seseorang dalam dunia akan ditentukan oleh usaha-usahanya. Dan setiap orang memiliki sebuah tempat, serendah apapun, dan juga sebuah kontribusi untuk diberikan.

Melihat bahwa tidak ada dua hal yang sama, secara fisik atau psikologi, karenanya, dengan mempertimbangkan kamma, seorang yang bijaksana harus menghindari membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain. Pembandingan yang tidak menguntungkan tersebut hanya akan mengarah ke kesedihan dan penderitaan yang tidak perlu. Apabila dia berpikir bahwa dia lebih baik dari orang lain, dia akan menjadi sombong dan congkak serta mengembangkan sebuah perasaan unggul — dari "Aku" yang menggembung. Apabila dia berpikir bahwa dia lebih buruk dari yang lainnya, besar kemungkinannya dia akan mengembangkan sebuah perasaan rendah diri — "Aku" yang mengempis, dan menarik diri dari realitas-realitas dan tanggung jawab-tanggung jawab kehidupan. Apabila dia memandang dirinya sama dengan yang lain, terdapat kemungkinan terjadi stagnasi dan keengganan untuk usaha dan kemajuan yang lebih lanjut.

Karenanya, daripada menyamakan langkah dengan, atau mengalahkan, orang lain, secara sosial, finansial, dan dengan cara-cara lainnya, pengikut awam yang paham akan berlanjut untuk melakukan sesuatu yang lebih

berguna. Dia memutuskan untuk menginventarisasi dirinya sendiri, mengenal dirinya sendiri, sifatnya yang sejati dalam segala aspek, sebagai langkah pertama untuk memperbaikinya: yang bersifat duniawi (seperti fisik, mental, dan kualitas-kualitas emosionalnya), yang moral, dan yang spiritual, melalui pemeriksaan-diri yang cermat dan observasi, berdasarkan performa masa lampau, dan berdasarkan komentar-komentar yang terus terang dari teman-teman yang tulus. Dengan melihat dirinya sendiri sebagai suatu keseluruhan, dia merencanakan kehidupan sebagai suatu keseluruhan di dalam konteks Jalan Mulia Beruas Delapan. Rencana yang demikian, ketika disusun, akan mencakup semua peristiwa penting dari seorang umat Buddha perumah tangga pada umumnya, termasuk pekerjaan, pernikahan, dan hari tua. Oleh karenanya, kebahagiaan keamanan awam terletak pada menemukan sebenarnya apa yang *dapat* dilakukan seseorang dan benar-benar melakukannya.

Rencana seperti ini membawa keteraturan ke dalam kehidupan, yang jika tidak, akan tanpa tujuan dan tanpa makna, mencegah kehanyutan serta menunjukkan arah dan dorongan yang benar. Seorang umat Buddha perumah tangga yang bijaksana tidak akan sekadar melakukan apa yang dilakukan orang lain. Dia dapat menahan tarikan orang banyak bila diperlukan. Dia selalu penuh perhatian, baik pada tujuan-tujuan yang dikejar maupun cara-cara yang digunakan untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut. Dia tidak sekadar menjalani hidup tanpa tujuan; dia pergi, mengetahui dengan jelas ke mana dia ingin pergi, dengan sebuah tujuan dan sebuah rencana yang didasarkan pada kenyataan.

Adalah sulit untuk terlahir sebagai seorang manusia, namun hal ini dipermudah dalam sebuah Era Buddha — yaitu, masa di mana ajaran-ajarannya masih diingat dan dipraktikkan. Oleh karenanya, inilah alasan lain mengapa seorang umat Buddha perumah tangga harus secara sadar mengarahkan kehidupannya untuk hidup yang memiliki tujuan dengan suatu akhir yang tepat, dengan usaha yang tepat, menuju sebuah rencana yang tepat. Inilah intisari dari ajaran-ajaran Buddha.

(b) Mencari Nafkah

Manusia bekerja untuk memuaskan keinginan-keinginan primer atau mendasarnya, yaitu rasa lapar, haus, dan seks, serta sejumlah keinginan dan hasrat sekunder yang diciptakan oleh peradaban komersial seperti peradaban kita.

Ajaran Buddha adalah sebuah ajaran tentang ketekunan dan usaha atau pengerahan benar. Kebalikan dari ketekunan adalah kelalaian — hanyut tanpa tujuan, kelambanan, dan kemalasan adalah rintangan-rintangan baik untuk kemajuan materi maupun moral. Orang yang aktiflah yang menjalani hidup bertujuan, yang memberkati dunia dengan kekayaan dan kebijaksanaan. Oleh karenanya, pekerjaan adalah esensial untuk hidup yang bahagia. Hidup tanpa bekerja akan menjadi sebuah liburan yang kekal, yang merupakan neraka kebosanan.

Kehidupan kita ketika tidak tertidur, sebagian besar dihabiskan untuk mencari nafkah. Jadi, sangatlah mudah untuk memahami mengapa kita harus setidaknya cukup bahagia dalam pekerjaan kita. Akan tetapi, memilih sebuah karir yang sesuai, seperti memilih seorang pasangan hidup, adalah salah satu tugas yang terpenting dan juga salah satu yang tersulit dalam hidup.

Aspek ekonomi dari sebuah komunitas secara mendalam mempengaruhi aspek-aspek lainnya. Buddha mengatakan bahwa masyarakat, sebagaimana seluruh fenomena yang terkondisi, tidak memiliki bentuk akhir, dan karenanya, berubah seiring dengan berjalannya waktu. Dorongan-dorongan utama dari perubahan sosial adalah ideologi dan ekonomi — karena manusia didorong untuk bertindak oleh kepercayaan-kepercayaan dan hasrat-hasrat. Beberapa sistem menekankan ekonomi; sedangkan Buddha menekankan ideologi, karena sebuah struktur ekonomi hanya dapat mempengaruhi, namun tidak pernah dapat menentukan pemikiran manusia.

Manusia harus hidup dan yang menjadi perhatian terbesarnya adalah caranya mencari nafkah. Seseorang yang lapar adalah seseorang yang

pemarah. Seseorang yang diracuni oleh ketidakpuasan, sulit memiliki sebuah kerangka pikiran yang sehat untuk mengembangkan kehidupan moral dan spiritual. Semangatnya mungkin bersedia, namun tubuhnya mungkin terlalu lemah. Pengangguran dan ketidakamanan ekonomi menyebabkan ketegangan, iritasi, dan hilangnya harga diri, dan tanpa harga diri, manusia mustahil memiliki sebuah kehidupan yang bermental sehat. Salah satu kebutuhan esensial seorang manusia adalah merasakan bahwa dia dibutuhkan di dunia ini.

Oleh karenanya, di antara hak-hak asasi manusia yang ada, hak untuk bekerja harus dijamin untuk semua orang, sebagai sebuah prasyarat untuk kehidupan yang baik. Merupakan tugas dari negara untuk menegakkan keadilan serta menyediakan kesejahteraan secara material dan spiritual bagi warganya.

Walaupun Buddhisme mengakui bahwa makanan penting untuk bertahan hidup, Buddhisme juga menekankan bahwa manusia tidak hidup hanya dengan makanan. Hal ini bukanlah segalanya. Bagaimana dia mendapatkannya dan mengapa dia melakukannya sama-sama relevan. Dia tidak seharusnya mencari nafkah dengan metode-metode yang merugikan kesejahteraan makhluk-makhluk hidup — *anakula ca kammanta*, “pekerjaan yang penuh damai”, seperti di dalam Khotbah mengenai Berkah-Berkah (Maha-mangala Sutta). Jadi, Buddha melarang lima macam perdagangan bagi seorang umat Buddha perumah tangga, dan menahan diri dari perdagangan-perdagangan tersebut merupakan Mata Pencaharian Benar, langkah ketujuh dari Jalan. Perdagangan-perdagangan tersebut adalah: berdagang senjata, manusia, daging (termasuk beternak binatang untuk dijagal), minuman keras dan obat-obatan berbahaya, serta racun. Perdagangan-perdagangan ini menambah penderitaan yang sudah ada di dunia.

Kegiatan ekonomi juga seharusnya dianggap sebagai alat untuk mencapai sebuah akhir — yaitu pengembangan penuh dari manusia itu sendiri. Pekerjaan harus melayani manusia, bukan memperbudaknya. Seseorang

tidak seharusnya begitu sibuk dengan bisnis (atau, lebih tepatnya, kesibukan) demi mencari nafkah hingga dia tidak memiliki waktu untuk hidup. Meskipun pendapatan dan kekayaan melalui cara-cara yang benar akan membawa kepuasan dan memberikan kebahagiaan duniawi, mengumpulkan kekayaan demi diri sendiri belaka hanya akan menuntun pada ketamakan yang tidak terkendali dan pemanjaan diri, yang belakangan, akan menghasilkan penderitaan fisik dan mental. Yang dimaksud dengan menikmati kekayaan, tidak hanya berarti menggunakannya bagi kebahagiaan diri sendiri, namun juga demi kesejahteraan makhluk lain.

Buddha lebih lanjut mengatakan bahwa kemajuan, kemakmuran, dan kebahagiaan seorang umat perumah tangga bergantung pada usaha yang keras dan mantap — tidak diragukan lagi, hal ini agak mematahkan semangat orang-orang yang menginginkan sesuatu tanpa berusaha. Efisiensi dalam bekerja, terhormat atapun hina, memberikan sumbangsih yang berguna dalam menghasilkan barang-barang dan jasa-jasa yang diinginkan secara sosial. Hal ini memberikan makna dan minat pada pekerjaan seseorang, selain memungkinkannya untuk menyokong dirinya sendiri dan keluarganya dengan nyaman. Pemeliharaan dan peningkatan sumber daya-sumber daya dan bakat-bakat seseorang, yang diperoleh ataupun diwariskan, dengan kehidupan yang seimbang, hidup tidak lebih dari pendapatannya, memastikan bebas dari hutang adalah sebuah indikator pasti dari penglihatan atau pengertian benar. Terakhir, sebuah kehidupan dengan moral dan spiritual yang tidak tercela harus menjadi tujuan dari mata pencaharian benar.

Kehidupan adalah satu dan tidak dapat dibagi, dan kehidupan bekerja adalah bagian dari keseluruhan. Seseorang yang tidak bahagia di tempat kerjanya, juga tidak bahagia di rumah. Ketidakbahagiaan menyebar. Demikian pula, kehidupan bisnis adalah bagian dari kehidupan. Oleh karenanya, Dhamma dari Yang Terberkahi harus menyusupi dan meresapi seluruh kehidupan seseorang karena hanya kekayaan yang berakar dari usaha benarlah yang dapat menghasilkan kebahagiaan sejati.

(c) Mengasuh Sebuah Keluarga

Dalam Maha Mangala Sutta, Buddha mengajarkan kita bahwa:

Menyokong ibu dan ayah dengan baik,

Menyayangi istri dan anak-anak sebagaimana mestinya,

Jenis-jenis pekerjaan tidak bertentangan,

Ini, Berkah Tertinggi.

— Sn 2.4

Oleh karena itu, esensi-esensi dari kehidupan berkeluarga yang bahagia adalah sebuah kerja sama antara kedua orangtua dengan tujuan-tujuan, sikap-sikap, dan cita-cita yang sama, yang mencintai, menghormati, dan mempercayai satu sama lain; yang mencintai dan memahami anak-anak mereka, dan pada gilirannya, mereka dapat menggantungkan diri pada anak-anak mereka untuk perlakuan yang sama dan bimbingan yang baik, yang didasarkan pada nilai-nilai yang sejati, hidup dengan Mata Pencaharian Benar, serta menyokong orangtuanya yang telah berusia lanjut. Akan tetapi, dalam Buddhisme, pernikahan bukanlah lembaga wajib bagi semua umat perumah tangga. Pernikahan adalah pilihan. Ini membawa kita ke pertanyaan yang penting mengenai seks.

Naluri seks adalah suatu dorongan atau kekuatan impersonal yang sangat kuat di dalam diri kita semua untuk memastikan pelestarian ras. Untuk memastikan tujuannya, alam membuat tindak reproduksi berupa hubungan seksual menjadi sangat menyenangkan sehingga pasti dicari oleh setiap individu demi dirinya sendiri. Tidak ada musim kawin yang khusus untuk manusia, para pria dan wanita dapat menemukan bahwa mereka tertarik secara fisik satu sama lain kapan saja.

Seks adalah sebuah bagian penting dalam hidup. Seks mempengaruhi kita setiap harinya dalam berbagai bentuk, yang sering kali berakhir dengan penentuan pasangan hidup. Seks bisa menciptakan atau merusakkan

kehidupan seorang perumah tangga.

Apakah sikap Buddhis terhadap seks? Bagi seorang perumah tangga, tidak ada yang penuh dosa atau memalukan dalam seks, seks juga tidak membawa beban perasaan bersalah seumur hidup. Dilihat dari aspek pribadinya, hasrat-hasrat seksual hanyalah bentuk lain dari nafsu keinginan, dan, sebagai nafsu keinginan, menyebabkan penderitaan. Hasrat seksual pun harus dikontrol dan pada akhirnya dihancurkan secara total. Kebahagiaan ini[2] muncul hanya pada tahap kesucian ketiga, yaitu Anagami. Ketika seorang umat Buddha perumah tangga menjadi seorang Anagami, dia menempuh sebuah kehidupan selibat.

Akan tetapi, dalam konteks sosialnya, perilaku seksual menuntut perhatian pada fakta bahwa sedikitnya kebahagiaan satu orang lain sedang dipertaruhkan dan mungkin saja, kebahagiaan orang yang lainnya lagi yakni kebahagiaan seorang anak. Anak-anak yang terlahir dari hubungan pranikah, ketika diabaikan dan tidak diinginkan, sering berkembang menjadi remaja-remaja badung. Selain itu, hubungan seksual pranikah dapat membawa risiko-risiko infeksi kelamin. Seorang Buddhis yang welas asih, yang penuh perhatian terhadap kesejahteraan dirinya sendiri dan orang lain, bertindak dengan bijaksana dan bertanggung jawab dalam hal-hal seksual. Bagi seorang umat perumah tangga, perbuatan yang menyimpang berarti hubungan seksual dengan istri-istri orang lain atau mereka yang berada di dalam perlindungan ayah, ibu, saudara perempuan, saudara laki-laki, atau wali, termasuk karyawan-karyawan seseorang.

Masa remaja adalah masa stres dan tekanan. Pada saat inilah, naluri seks menjadi aktif, dan orangtua yang berpikiran sehat harus membimbing dan membantu anak-anak mereka menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan tersebut. Energi seksual ini dapat dialihkan tidak hanya dengan permainan-permainan dan olahraga-olahraga di luar ruang, tetapi juga dengan kegiatan-kegiatan kreatif seperti kerajinan tangan, berkebun, dan kegiatan-kegiatan yang membangun lainnya.

Tidaklah mudah bagi seorang dewasa yang belum menikah untuk mempraktikkan pengendalian diri secara seksual hingga waktunya dia dapat menikah. Tidak diragukan lagi bahwa dia hidup dalam sebuah peradaban komersial yang bermandikan seks, di mana seks dapat dilihat, didengar, dirasakan, dan dipikirkan pada sebagian besar waktu. Akan tetapi, ide tentang seks hanya dalam pernikahan adalah sesuatu yang pantas dijadikan tujuan. Lagipula, tujuan utama Buddhis adalah menjadi seorang Manusia Sempurna — bukan seekor binatang sempurna. Dan sebuah awal harus dibuat suatu hari, di suatu tempat — dan sekaranglah waktu yang terbaik untuk itu.

Pada setiap saat dalam kehidupan seorang manusia, pikiranlah yang mendominasi perbuatan-perbuatannya. Pikiranlah yang menjadikan seseorang menjadi dirinya. Tidak ada keraguan mengenai ini. Sesungguhnya, ini adalah sebuah fakta yang memberikan semangat — seseorang cenderung menjadi apa yang dia inginkan. Dan, jika seseorang ingin selibat, dia bisa. Kehidupannya kemudian akan bergerak tanpa tertahankan ke arah pemenuhan kehidupannya tersebut.

Banyak yang dapat dikerjakan dengan menghaluskan naluri tersebut dengan cara mengalihkan energi dari dorongan seks kepada kegiatan-kegiatan lainnya. Mengembangkan sebuah minat di dalam pekerjaan, hobi atau olahraga dapat mengalihkan pikiran serta menyediakan penyaluran-penyaluran energi yang sesuai. Kesahajaan dalam makan juga membantu. Akan tetapi, yang paling penting adalah menjaga pemikiran-pemikiran terkait semua hal seksual. Seseorang harus menghindari situasi-situasi dan rangsangan-rangsangan yang mungkin membangkitkan hasrat-hasrat seksual.[3] Ketika hasrat-hasrat indriawi muncul, metode-metode berikut dapat dicoba:

i. Dengan penuh perhatian, catat keberadaan dari pemikiran-pemikiran yang demikian tanpa menunda; ketika pemikiran-pemikiran tersebut cenderung untuk muncul, sadarilah tanpa membiarkan diri Anda sendiri terbawa oleh pemikiran-pemikiran ini.

ii. Cukup abaikan saja pemikiran-pemikiran yang demikian, alihkan pikiran Anda baik pada pemikiran-pemikiran yang bermanfaat atau pada sebuah kegiatan yang mengabsorpsi Anda.

iii. Refleksikanlah akibat-akibat akhir yang mungkin terjadi.

Langkah-langkah juga seharusnya diambil untuk memelihara dan mempertahankan semua yang bajik, sebagai contoh, pertemanan yang bijak, serta menjaga diri sibuk dan berguna setiap saat. Apabila seseorang telah berhasil dalam praktik meditasi, kebahagiaan yang berasal dari meditasi tersebut akan menjadi sebuah kekuatan perlawanan yang kuat terhadap hasrat-hasrat seksual.

Perhatian ini adalah satu-satunya cara untuk mencapai penguasaan diri. Ini merupakan pertarungan keras yang memerlukan praktik yang sabar dan gigih; namun, ini adalah pertarungan yang pantas dilakukan dan sebuah tujuan yang pantas dimenangi.

(d) Hubungan-hubungan Sosial

Seorang umat Buddha perumah tangga tinggal di dalam masyarakat. Dia harus menyesuaikan dirinya sendiri dengan orang lain agar dapat lancar bergaul dengan mereka. Hubungan-hubungan manusia — pendidikan emosi-emosi — adalah agenda pokok dalam pendidikan dan memainkan sebuah bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Jadi, daripada menyamakan langkah dengan, atau mengalahkan yang lain secara sosial, finansial, dan dengan cara-cara lainnya, umat perumah tangga yang paham berlanjut untuk melakukan sesuatu yang lebih berguna. Oleh karenanya, kebahagiaan dan keamanan terletak pada mencari tahu secara tepat apa yang dapat dilakukan seseorang, dan melakukannya dengan baik.

Seorang umat perumah tangga yang mempraktikkan moralitas (*sila*) dengan penalaran dari kebajikannya, memberikan kedamaian pikiran pada orang-orang di sekitarnya. Dia mengendalikan perbuatan-perbuatan dan

kata-katanya dengan mengikuti langkah ketiga, keempat, dan kelima dari Jalan Mulia Beruas Delapan, yaitu Ucapan Benar, Perbuatan Benar, dan Mata Pencaharian Benar, atau dengan menjalankan Lima Sila (*Pañca Sila*).

Perilaku teratur yang demikian mengalir dari pemahaman yang benar akan doktrin Buddhis tentang kamma, bahwa seseorang adalah apa adanya dia dikarenakan perbuatan dan hasil dari perbuatannya. Apabila seseorang sungguh-sungguh mencoba untuk menapak di atas jalan tersebut, maka kehidupan sehari-harinya harus merefleksikan hal itu. Dia menghindari pembunuhan makhluk hidup, mencuri, perbuatan seksual yang menyimpang, obat-obatan terlarang, minuman-minuman keras, dan ucapan bohong yang berbahaya, fitnah, kata-kata kasar, dan omong kosong.

Sikap Buddha terhadap obat-obatan dan minuman-minuman keras yang memabukkan adalah jelas dan sederhana: pantang sepenuhnya dari keduanya. Dan mengapa? Tujuan terdekat dari seorang umat Buddha perumah tangga adalah kebahagiaan dan keamanan, di sini dan sekarang — di dalam eksistensi di masa kini, sementara tujuan jauhnya adalah kedamaian dan keamanan abadi Nibbana dan, bersamanya, kebebasan dari kelahiran-kelahiran dan kematian-kematian yang berulang-ulang, dengan frustasi-frustasi, kekecewaan-kekecewaan, dan rasa sakit dari kehidupan yang sifatnya sementara. Nah, satu-satunya alat yang dimilikinya untuk mencapai kedua tujuan ini adalah senjata pikiran, yang, dengan panduan yang bijaksana dari ajaran-ajaran Buddha, dia secara bertahap belajar untuk menggunakannya dengan keterampilan, tanpa menyakiti dirinya sendiri ataupun yang lain. Dan salah satu jalan terbaik untuk merusak efisiensi dari instrumen mental yang berharga ini — untuk membuatnya tumpul, adalah dengan mengambil bagian dalam minuman-minuman keras dan obat-obatan. Bahkan ketika dikonsumsi dalam jumlah yang wajar, minuman-minuman keras dan obat-obatan ini memiliki pengaruh yang merugikan terhadap pikiran dan tubuh, serta terhadap karakter dan kualitas-kualitas moral. Di bawah efek-efeknya yang merusak, pikiran menjadi bingung, dan si peminum mengalami kesulitan untuk membedakan antara yang benar dan yang salah, yang baik dan yang buruk, yang asli dan yang palsu. Setelah

itu, orang yang demikian menyalahkan dirinya sendiri, menyalahkan mereka yang hidup bersamanya, dan menyalahkan masyarakat secara luas. Di sisi lain, dia yang dengan setia mengikuti nasihat Buddha dan pantang sepenuhnya dari penggunaan semua minuman keras dan obat-obatan, pikirannya selalu sadar, dan karenanya, mampu mengendalikan fisik, mental, dan moralnya. Orang yang demikian selalu memiliki pikiran yang jernih dan dapat dengan mudah mengerti apa yang terjadi di dalam, dan juga di luar, pikirannya.

Akan tetapi, bagaimana dengan seorang umat Buddha yang, sebagai sebuah peraturan, menahan diri dari minuman-minuman beralkohol dan obat-obatan, namun terkadang menemukan dirinya berada dalam situasi sulit seperti ketika ditawarkan minuman keras di sebuah pesta oleh atasannya atau di sebuah acara penting? Haruskah dia menerima atau menolaknya? Setidaknya ada dua jalan yang mungkin untuknya: dia dapat dengan sopan menolak atas dasar pertimbangan kesehatan (yang dapat dibenarkan), dan sebaliknya meminta minuman yang tidak beralkohol sambil dengan penuh perhatian mencatat apa yang sedang terjadi, dan mencamkan di dalam pikirannya bahwa satu saja penyimpangan dari penghindaran total adalah membuka jalan, walaupun hanya sementara, pada kelengahan, kecerobohan, dan kebingungan mental. Alkohol merusak kemampuan untuk berpikir secara jernih, mengambil keputusan secara bijaksana, dan melakukan pekerjaan yang menuntut ketepatan. Apabila seorang umat Buddha perumah tangga, sambil membidik kesempurnaan yang absolut, sesekali menyeleweng, dan puas dengan sekadar nyaris, dia bebas untuk bertindak seperti itu — tapi dengan risiko beratnya sendiri.

Secara positif, umat Buddha perumah tangga baik hati dan welas asih kepada semua, jujur dan lurus, murni dan suci, sadar dan cermat di dalam pikirannya. Dia hanya berbicara yang benar, sesuai dengan fakta-fakta, manis, damai, dan membantu. Moralitas adalah sebuah pagar yang melindungi kita dari racun-racun dunia luar. Oleh karena itu, moralitas merupakan sebuah prasyarat untuk aspirasi-aspirasi spiritual yang lebih tinggi dan melalui moralitas tersebut, karakter seseorang bersinar. Pengembangan kepribadian

pada jalur-jalur tersebut menghasilkan pesona, ketaktisan, dan toleransi — kualitas-kualitas yang esensial untuk menyesuaikan diri sendiri dan bergaul dengan baik dengan orang lain.

Dalam Sigalovada Sutta, Buddha menjelaskan kepada Sigala muda tentang hubungan timbal balik yang harus ada di antara anggota-anggota masyarakat. Secara singkat: orangtua harus menjaga anak-anak mereka, membimbing dan mendidik mereka; anak-anak harus menghormati orangtua mereka, melakukan tugas-tugas mereka dan mempertahankan tradisi-tradisi keluarga; guru-guru harus melatih dan mengajar murid-murid dengan cara yang tepat; dan murid-murid, pada gilirannya, harus rajin dan patuh; seorang suami harus baik, setia, dan menghormati istrinya, memenuhi kebutuhan-kebutuhannya dan memberinya tempat yang sesuai di dalam rumah tangga, dan istri, pada gilirannya, harus setia, pengertian, efisien, rajin, dan ekonomis dalam melaksanakan tugas-tugasnya; teman-teman harus murah hati, tulus, baik hati, dan membantu satu sama lain, serta sebagai sebuah pohon pelindung pada saat dibutuhkan; pengusaha harus memperhatikan karyawan-karyawannya, memberikan gaji-gaji yang memadai, memastikan kondisi-kondisi kerja yang memuaskan, dan karyawannya, pada gilirannya, harus bekerja dengan jujur, efisien, dan setia kepada majikannya; para umat perumah tangga harus menyokong dan menopang para bhikkhu dan orang-orang suci lainnya, yang, pada gilirannya, para bhikkhu dan orang-orang suci tersebut harus mencegah mereka dari berbuat jahat, menyemangati mereka untuk berbuat baik, membabarkan ajaran dan menunjukkan jalan menuju kebahagiaan.

Moralitas Buddhis didasarkan pada pemikiran dan perasaan. Seorang bhikkhu Buddhis melaksanakan pelayanan sosial ketika dirinya sendiri, meskipun tidak terlibat dalam kehidupan duniawi, mengajarkan Dhamma sehingga umat-umat perumah tangga menjadi umat Buddha yang lebih baik, dan dengan demikian, mendorong mereka untuk melakukan pekerjaan sosial, yang merupakan bentuk praktik yang ideal dari Empat Keadaan Luhur, Cinta Kasih, Welas Asih, Kegembiraan Simpatik, dan Keseimbangan Batin, di samping mempraktikkan keempat keadaan luhur ini dalam level-

level meditasi. Empat Kediaman Luhur haruslah menjadi empat pilar dari kehidupan perumah tangga Buddhis yang sejati. Keempat Keadaan Luhur membentuk fondasi kedamaian individu dan sosial, dan di dalamnya menggabungkan realisme dari sifat manusia dan idealisme pemuda untuk bekerja demi perbaikan sosial, yang berasal dari simpati yang alami dan kepedulian terhadap sesama makhluk.

Akan tetapi, kerja sosial yang sejati harus berasal dari cinta sejati, simpati, dan pengertian terhadap sesama manusia, yang dituntun oleh pengetahuan dan pelatihan. Hal ini merupakan ekspresi yang hidup dari persaudaraan Buddhis.

Memupuk pengabaian tugas-tugas ini adalah sebuah masalah bagi diri kita masing-masing, tetapi pengamalannya tidak diragukan lagi akan mendorong berkembangnya hubungan-hubungan antar-pribadi yang lebih sehat, mengurangi ketegangan sosial dan sifat cepat marah, dan cukup banyak meningkatkan kebaikan sosial, stabilitas, dan harmoni.

Kesehatan Mental

Kehidupan penuh dengan stres dan tekanan, namun kita harus hidup dalam kondisi-kondisi sebagaimana adanya dan mengusahakan yang terbaik. Akan tetapi, penyesuaian yang berhasil terhadap kehidupan berdasarkan ajaran-ajaran Buddha akan menjamin kemajuan secara menyeluruh dari seorang umat Buddha perumah tangga yakni memaksimalkan kebahagiaan dan meminimalkan kesakitan.

Buddha menyebutkan empat kebahagiaan perumah tangga sebagai: kebahagiaan dari memiliki kesehatan, kekayaan, usia panjang, istri, dan anak-anak; kenikmatan dari kepemilikan-kepemilikan tersebut; kebebasan dari utang; dan sebuah kehidupan spiritual dan moral yang tidak tercela. Namun demikian, bahkan orang yang paling bahagia sekalipun tidak dapat mengatakan kapan dan dalam bentuk apakah kemalangan akan menyerangnya. Dihadapkan pada penderitaan, hal-hal yang eksternal

dalam kehidupan akan menjadi kecil atau tidak berguna. Oleh karenanya, kebahagiaan dan keamanan sejati harus dicari di dalam pikiran masing-masing, harus dibangun dengan usaha yang konstan, perhatian, dan konsentrasi.

Jadi, umat perumah tangga yang bijak, sementara berada *dalam* dunia ini, akan mencoba untuk semakin mengurangi dan mengurangi kemelekatannya *di* dunia. Dia akan melatih pikirannya untuk melihat kehidupan dengan penuh perhatian dan ketidakmelekatan, dan dengan segera menemukan bahwa pada umumnya, peradaban modern adalah sebuah peradaban komersial, yang memberikan manfaat kaum minoritas yang sangat kuat, dengan mengorbankan kaum mayoritas yang acuh tak acuh. Peradaban ini didasarkan pada pengintensifikasian dan pelipatgandaan keinginan-keinginan artifisial, yang sering kali dengan cara membangkitkan dan merangsang elemen-elemen dari sifat manusia yang tidak diinginkan dan sifatnya lebih rendah, dan bahwa peningkatan kepuasan dari keinginan-keinginan ini tidak mengarah pada kedamaian dan keheningan pikiran, namun pada rasa tidak puas yang kronis, kegelisahan, ketidakpuasan, dan konflik.

Maka dari itu, umat awam yang bijak tersebut memutuskan untuk mempraktikkan kesederhanaan sukarela dan menemukan suatu kebebasan yang baru; semakin sedikit yang diinginkannya, semakin bahagia dan bebaslah dia.

Orang yang berpikir menyadari bahwa hanya ada empat kebutuhan yang esensial untuk tubuh — makanan murni, pakaian, tempat tinggal, dan obat-obatan. Senada dengan keempat hal ini, ada empat juga untuk pikiran — pengetahuan benar, moralitas, penjagaan yang konstan atas pintu-pintu indra, dan meditasi.

Bhavana, atau meditasi, adalah latihan dan pengolahan yang sistematis terhadap pikiran dengan Nibbana sebagai tujuannya. Emosi-emosi dikendalikan, niat didisiplinkan, dan energi-energi naluriah dialihkan dari

tujuan-tujuan akhir alaminya — diarahkan bersama dengan Empat Usaha Agung (langkah keenam dari Jalan) — kepada cita-cita luhur seorang Manusia sempurna (Arahat) atau Nibbana. Apabila ada kebutuhan yang terasa mendesak, cita-cita tersebut memiliki kemampuan untuk menarik keluar seluruh impuls-impuls naluriah seseorang sehingga impuls-impuls tersebut menjadi luhur dan terharmonisasi, memberikan kepuasan kepada individu tersebut, dan karenanya, menguntungkan komunitas pula.

Yang berhubungan erat dengan naluri-naluri kita adalah emosi-emosi. Yang dimaksud emosi adalah sebuah perasaan yang menggerakkan kita dengan kuat. Kita menjadi terhasut, sebagaimana emosi itu adanya. Contoh-contoh dari emosi adalah rasa takut, amarah, dan gairah seksual yang kuat. Ketika emosi membanjiri pikiran, nalar mundur atau menghilang, dan kita sering melakukan hal-hal yang di kemudian hari kita sesali. Jadi, pengendalian emosi diperlukan, karena, tanpanya, karakter tidak dapat dikembangkan, dan kemajuan moral serta spiritual menjadi mustahil.

Rasa takut adalah sebuah emosi umum yang menggelapkan kehidupan kita. Rasa takut ini adalah antisipasi dari perasaan terampas atau kehilangan. Seseorang mencoba untuk hidup dalam dua periode waktu sekaligus — masa kini dan masa depan. Dengan mengetahui bagaimana rasa takut muncul, kita dimungkinkan untuk mengambil langkah-langkah yang tepat untuk menyingkirkannya. Hal ini dihasilkan dari penglihatan yang salah, tidak memahami hal-hal sebagaimana hal-hal itu sebenarnya. Ketidakpastian dan perubahan adalah inti-inti kehidupan. Bagi setiap orang dari kita, hanya ada satu hal yang benar-benar “milik kita”, yaitu “kita”: karakter kita, sebagaimana ditunjukkan oleh perbuatan-perbuatan kita. Sedangkan untuk hal-hal lainnya, tidak ada yang merupakan milik kita. Kita dapat memvisualisasikan segala sesuatu yang lainnya dibawa pergi, kecuali karakter. Karakter seseorang, tidak dapat dirampas oleh siapapun dan apapun. Maka dari itu, mengapa kita hancur lebur ketika segala sesuatu yang dapat hancur, hancur? Mengapa merewelkan kerapuhan dari yang rapuh? Lagipula, apakah kita begitu berhati-hati untuk tidak mengambil barang-barang orang lain, seperti ketika kita menjaga milik kita sendiri?

Perbuatan-perbuatan masa lalu kita merampas yang lain, hanya akan berakhir dengan yang lain tersebut merampas kita yang saat ini. Hal ini adalah adil dan setimpal.

Sikap ketidakmelekatan terhadap badai-badai kehidupan ini adalah satu-satunya filosofi yang dapat memberikan keamanan sejati dan keheningan sejati pada seseorang.

Atau sekali lagi, tidak ada yang disebut amarah yang dibenarkan dalam Buddhisme, karena jika seseorang berada pada posisi yang benar, dia tidak seharusnya marah, dan jika seseorang berada pada posisi yang salah, dia tidak boleh marah. Oleh karena itu, dalam keadaan apapun, seseorang tidak seharusnya marah.

Sebuah cara yang baik untuk memastikan pengendalian emosi adalah praktik menyadari dengan penuh perhatian dan dengan segera sebuah rintangan yang baru muncul (atau keadaan mental lainnya dari pikiran); lalu, dengan sendirinya, rintangan tersebut cenderung memudar. Apabila dilakukan secepat mungkin, cara ini akan menjadi sangat efektif. Lima rintangan adalah kemelekatan yang tidak semestinya terhadap hasrat indriawi; niat buruk; kemalasan dan kelambanan; kegelisahan dan kekhawatiran; serta keragu-raguan. Keragu-raguan mengacu pada ketidaktegasan atau ketidakmantapan dalam hal-hal tertentu yang sedang diselesaikan. Seseorang harus mengetahui secara tepat pikirannya sendiri dan bukan menjadi seorang Hamlet, tidak mampu mengambil keputusan karena selalu tidak mempercayai penilaiannya sendiri.

Praktik sehari-hari adalah jalan untuk melangkah maju. Bahkan sebuah praktik kecil setiap hari, membawa seseorang sedikit lebih dekat dengan tujuannya, hari demi hari.

Catatan

1. Lihat E.F.S. Schumacher, *Small is Beautiful*, (Blond & Briggs, London,

1973), hal. 48 dst., *"Buddhist Economics"*; H.N.S. Karunatilaka, *This Confused Society* (Buddhist Information Centre, Colombo, 1976); Dr. Padmasiri de Silva, *Buddhist Economics* (Bodhi Leaves No. B. 69).

2. Kebebasan penuh dari dorongan seksual.

3. Yang termasuk dalam rangsangan-rangsangan itu adalah film-film, gambar-gambar, dan literatur-literatur yang terutama dimaksudkan untuk memberikan perangsangan seksual.

Mata Pencaharian Benar: Jalan Mulia Beruas Delapan dalam Kehidupan Bekerja

oleh Susan Elbaum Jootla

Pertanyaan tentang mata pencaharian benar amat penting bagi umat Buddha perumah tangga manapun yang menjalankan praktik. Demikian pula bagi banyak meditator, setelah mereka menyadari bahwa mereka harus menjalani kehidupan Dhamma setelah mengikuti cukup banyak pelajaran-pelajaran meditasi. Akan tetapi, apakah sebenarnya mata pencaharian benar — seberapa luaskah kategori perdagangan yang tidak dapat dilakukan oleh seorang umat Buddha? Dan bagaimanakah seseorang sebaiknya bekerja agar dia dapat mengembangkan ketujuh ruas lainnya dari Jalan selagi mencari nafkah? Apakah kerja adalah sesuatu yang sia-sia — yang hanya merupakan sebuah cara untuk menyokong diri sendiri untuk bermeditasi? Atau dapatkah pekerjaan seseorang digunakan dengan cara yang lebih membangun sehingga pekerjaan tersebut membawa beberapa manfaat langsung bagi mereka yang berada di sekitar kita juga? Hal-hal ini dan banyak isu-isu lainnya terpikirkan oleh semua yang menemukan diri mereka sendiri berada dalam posisi ajaran Buddha, dan pada umumnya, setiap orang dari kita harus menentukan sendiri rincian cara memecahkan aspek-aspek mata pencaharian dalam hidup kita. Esai ini dibuat sekadar untuk menjabarkan secara garis besar tentang bagaimana kita dapat mencoba menggunakan Jalan Mulia Beruas Delapan terkait pekerjaan kita — apakah di sebuah kantor atau sebuah pabrik, di perkotaan atau pedesaan, di dalam atau di luar gedung, kerah putih atau kerah biru atau tidak keduanya. Apabila meditator tersebut berhasil dalam menerapkan ketiga aspek dari Jalan, yaitu *sila* (moralitas), *samadhi* (konsentrasi), dan *pañña* (kebijaksanaan), dalam bekerja dan juga dalam situasi-situasi kehidupan lainnya, dia akan tumbuh dalam Dhamma bahkan pada waktu-waktu yang tampaknya dicurahkan untuk bekerja dan bukan untuk Dhamma. Pada waktu yang sama, dia akan mengerjakan tugasnya dengan baik serta berbagi kedamaian pikiran dan *metta* (cinta-kasih) nya dengan mereka yang berhubungan dengannya

ketika mencari nafkah.

Para bhikkhu, lima perdagangan ini seharusnya tidak dilakukan oleh seorang siswa perumah tangga... Perdagangan senjata, perdagangan manusia, perdagangan daging, perdagangan minuman-minuman keras (memabukkan) dan perdagangan racun.

— Anguttara Nikaya III, hal. 153. (AN 5.177)

Dan, apakah, bhikkhu-bhikkhu, cara mencari nafkah yang salah? Penipuan, rayuan, muslihat, kepura-puraan, kerakusan untuk meraih keuntungan di atas keuntungan... Dan apakah, para bhikkhu, adalah sisi benar dari jasa kebajikan yang memberikan buah dalam bentuk sebuah kelahiran yang baru? Dalam hal ini, para bhikkhu, seorang siswa ariya, dengan menyingkirkan mata pencaharian salah, mendapatkan nafkahnya dengan sebuah cara mencari nafkah yang benar...

— Majjhima Nikaya III, hal. 118-19.

Bidang-bidang mata pencaharian yang dilarang oleh Buddha kepada para umat perumah tangganya, seperti yang tercantum di dalam kutipan awal di atas, dibatasi pada bidang-bidang, yang dengan melakukannya, siswa tersebut akan secara langsung, dengan tanggung jawabnya sendiri, terlibat dalam pelanggaran satu atau lebih sila dari Lima Sila, yang merupakan aturan-aturan moral dasar umat Buddha perumah tangga. Siapapun yang mencoba untuk mengembangkan moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan, untuk tumbuh dalam welas asih dan pandangan terang, tidaklah bisa berurusan dengan senjata-senjata jenis apapun dan pada level yang manapun juga dari bisnis senjata, karena dengan melakukannya, dia akan melibatkan dirinya sendiri dalam menyebabkan kerugian atau luka pada orang lain demi keuntungan keuangan pribadinya. Sekarang ini, kemungkinan untuk berdagang manusia sebagai budak atau prostitusi terbatas, tetapi, tentu saja, pekerjaan dengan konotasi seperti itu harus dihindari. Berternak hewan untuk disembelih dan diambil dagingnya atau untuk digunakan pada hal-

hal lain yang mungkin dibuat dari bangkai-bangkai hewan adalah tidak diperbolehkan karena ini jelas-jelas mengimplikasikan pelanggaran Sila Pertama: Saya akan menjauhi pembunuhan. [1] Demikian pula, siapapun yang mencoba untuk mengikuti ajaran-ajaran Buddha harus menghindari berburu dan memancing, serta tidak dapat menjadi seorang pembasmi hewan. Berurusan dengan alkohol atau obat-obatan memabukkan akan membuat diri sendiri secara langsung bertanggung jawab karena mendorong orang lain untuk melanggar Sila Kelima: Saya akan menjauhi segala minuman-minuman keras. Walaupun tidak berarti bahwa semua orang yang kita temui sedang mencoba untuk menjaga sila-sila ini, mendorong orang-orang lain untuk secara langsung melanggar sila yang manapun sudah pasti tetaplah merupakan mata pencaharian salah. Apabila kita memproduksi, berurusan, atau menggunakan insektisida atau racun-racun lainnya dalam pekerjaan kita, kita sedang terlibat dalam mata pencaharian salah hingga taraf tertentu, karena dengan melakukannya, kita juga melanggar Sila Pertama dan secara langsung mendorong orang lain untuk melakukannya juga. Akan tetapi, motivasi di balik penggunaan bahan tersebut besar kaitannya dengan kedalaman kamma yang dibuat. Seorang dokter memberikan obat-obatan yang berbahaya bagi bakteri-bakteri dan virus-virus, bukan karena dia membenci "serangga-serangga", namun demi membantu menyembuhkan manusia. Di sini, yang baik berbobot lebih daripada yang buruk. Namun, jika kita meletakkan racun di lubang-lubang tikus dan persembunyian-persembunyian kecoa-kecoa dengan kemarahan atau kebencian terhadap hama-hama tersebut, kita akan menghasilkan kamma buruk yang cukup kuat.

Akan tetapi, kelima hal ini adalah satu-satunya cara mencari nafkah yang secara ketat harus dihindari oleh seseorang yang sedang berjalan di atas Jalan. Bidang-bidang usaha lain mungkin terlihat sepele bagi meditator yang menyelidiki pasar lowongan kerja, atau bidang-bidang usaha tersebut mungkin terlihat hanya sekadar membantu orang lain menciptakan lebih banyak *tanha* (nafsu keinginan), atau mungkin terlibat dalam beberapa tanggung jawab tidak langsung dari ucapan atau perbuatan salah — tapi kita harus menemukan pekerjaan di dalam konteks kemasyarakatan di

mana kita hidup dan berada di dalam kerangka kesempatan-kesempatan kerja yang tersedia. Tidaklah mungkin untuk pertama-tama mendirikan komunitas Dhamma yang ideal lalu mencari kerja di dalamnya; jadi kita harus hidup di dalam masyarakat dan melayani anggota-anggotanya sebaik mungkin. Seseorang yang menemukan Dhamma di usia setengah baya dan sudah nyaman dengan suatu karir dengan hanya sedikit kemungkinan yang masuk akal untuk beralih ke pekerjaan yang lebih ketat sejalan dengan Mata Pencaharian Benar dapat — dan harus — mempraktikkan Dhamma sebagaimana itu masih memungkinkan dalam konteks orang tersebut. Sebagai contoh, sangatlah jarang bagi seorang perwira tentara untuk maju bertempur — di sisa waktunya, terdapat ruang yang luas baginya untuk bekerja dengan bijaksana, sesuai dengan *pañña*, dengan cara yang tidak disertai kemelekatan, memberikan komando-komando yang diperlukan tanpa menjadi terlalu kasar. Di Rajasthan, ada sejumlah besar petugas kepolisian yang setelah melakukan meditasi vipassana, merasakan manfaat-manfaat dari bermeditasi dalam menegakkan hukum serta ketertiban, mereka juga berhadapan dengan para pelaku kriminal dan masyarakat umum dengan amarah yang sedikit. Bahkan orang-orang yang mata pencahariannya hanya bergantung pada berburu atau memancing, apabila mustahil bagi mereka untuk meninggalkan cara yang salah dalam mencari nafkah, dapat setidaknya mengembangkan *dana* (kemurahan hati) dan kebajikan-kebajikan lainnya — sebagaimana yang dilakukan nelayan-nelayan di Myanmar. Bagaimanapun juga, sebuah alasan yang penting mengapa para umat Buddha yang serius menjadi bhikkhu adalah karena "kehidupan perumah tangga penuh dengan debu", dan hanya sedikit posisi dari mata pencaharian awam yang memungkinkan seseorang untuk menjadi benar-benar murni. Keterkaitan antara seluruh fase masyarakat dan kompleksitas struktur-struktur ekonomi saat ini menyebabkan sangatlah sulit untuk hidup sebagai seorang umat perumah tangga dan menjaga sila sempurna yang mana diperjuangkan oleh meditator — seorang petani harus menggunakan insektisida, petugas-petugas kesehatan masyarakat membunuh nyamuk-nyamuk dan larva-larvanya, seorang supir truk terkadang harus mengangkut senjata-senjata atau racun-racun. Seringkali, seseorang berada dalam posisi yang mengharuskannya untuk melebih-lebihkan pernyataan seseorang atau menghilangkan fakta-fakta yang merugikan, bahkan jika dia tidak

menyukainya. Oleh karenanya, kita harus mencari nafkah sebagaimana kita telah dilatih, dan seiring kita mencari posisi untuk kita sendiri di dalam masyarakat, sambil juga terus berupaya untuk tumbuh dalam Dhamma.

Akan tetapi, jika kita membiarkan Dhamma menggelincir dan membiarkan pekerjaan rutin sehari-hari kita mengambil alih dan menjadi sesuatu yang paling penting, maka kita telah kehilangan jejak tujuan yang telah kita tetapkan sendiri dengan menjadi pengikut-pengikut Buddha yang berdedikasi, dan khususnya meditator-meditator vipassana yang serius. Seseorang tidak dapat menggunakan Dhamma untuk meningkatkan laba duniawinya dan terus tumbuh dalam *pañña* (kebijaksanaan) pada saat yang bersamaan karena hasrat untuk memperoleh (yaitu *tanha*) kemudian akan menjadi akar dari praktik Dhamma yang dilakukan orang tersebut dan sebuah penyimpangan sempurna dari tujuan Dhamma sebenarnya — penghapusan nafsu keinginan (*tanha*) dan penderitaan (*dukkha*). Pekerjaan adalah sebuah sarana untuk bertahan hidup dan menyokong tanggungan-tanggungan seseorang agar dia dapat tumbuh dalam Dhamma. Mencoba menggunakan Dhamma untuk membantu seseorang mencapai yang lebih dalam bekerja dan mengabaikan Jalan Mulia Beruas Delapan atau menjadi terlalu terlibat dalam bisnis sehingga dia bahkan tidak dapat duduk bermeditasi selama satu jam di pagi hari dan satu jam di malam hari adalah sedang membuat lelucon Dhamma — mungkin bentuknya tetap terjaga, namun jelas kehilangan esensi dari ajaran Buddha. Inilah cara *dukkha*, efektif dalam menghasilkan penderitaan. Untuk mengatasi *dukkha*, seseorang harus hidup dengan Jalan Mulia Beruas Delapan, mencari nafkah di dalam konteksnya, mencoba mempraktikkan *sila*, *samadhi*, dan *pañña* — moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan — di tempat kerja dan juga ketika secara formal duduk bermeditasi.

Begitu kita telah menemukan sebuah pekerjaan yang sesuai, tugas jangka panjang dimulai — menerapkan ajaran-ajaran Buddha di pekerjaan. Apabila kita dapat menjaga sila hanya ketika kelas-kelas meditasi, apa manfaat serius yang telah kita dapatkan dari periode-periode latihan semacam ini? Apabila kita kehilangan seluruh perhatian, konsentrasi, dan kebijaksanaan

ketika kita dihadapkan dengan getaran-getaran kota besar atau tempat kerja, di mana kebijaksanaan kita? Untuk tumbuh dalam Dhamma, kita harus terus-menerus mencoba menerapkan keseluruhan dari Jalan Mulia Beruas Delapan dalam semua keadaan kehidupan, dan beberapa situasi yang lebih menantang yang akan kita jumpai kemungkinan besar adalah yang kita temukan pada saat jam kerja. Pekerjaan adalah kejadian yang sangat penting untuk dijaga dengan baik agar tetap berada di Jalan karena alasan-alasan berikut: (1) biasanya kita tidak memiliki dukungan dari Sangha pada saat bekerja sehingga sepenuhnya melakukannya sendiri; (2) pekerjaan cenderung membangkitkan seluruh asosiasi pemikiran sebelumnya dan pengondisian-pengondisian keserakahan, kompetisi, serta kebencian kita yang mendalam; (3) sangat banyak dari waktu terjaga kita yang tak pelak digunakan untuk sekadar mencari nafkah. Akan tetapi, jika kita menerapkan ruas-ruas Jalan pada pekerjaan dengan benar, kita masih terjamin dapat bergerak maju menuju kesuksesan dalam tataran supraduniawi, dan kita cukup mudah untuk menemukan bahwa ruas-ruas ini memungkinkan kita untuk melakukan pekerjaan duniawi yang telah kita pilih dengan baik pula.

Pertama-tama, marilah kita memeriksa hubungan dalam bekerja dengan ketiga faktor sila yaitu Ucapan Benar, Perbuatan Benar, dan Mata Pencaharian Benar. Mata Pencaharian Benar telah dijelaskan secara garis besar dalam kutipan pertama dari Buddha. Akan tetapi, Mata Pencaharian Benar tidak akan menjadi sepenuhnya murni jika tidak mencakup Ucapan Benar dan Perbuatan Benar. Kita harus berjuang dengan tekad untuk menjaga seluruh Lima Sila ketika kita bekerja pada suatu pekerjaan, dan juga pada waktu-waktu lainnya. Bentuk-bentuk dari ucapan salah dan perbuatan salah yang harus dihindari adalah berbohong, memfitnah, atau membahayakan orang-orang yang mungkin terlibat. Apabila kita jujur dalam ucapan-ucapan dan tindakan-tindakan kita, majikan-majikan kita tentu akan senang dengan pekerjaan kita dan kita akan bertumbuh dalam Dhamma dengan melawan kecenderungan-kecenderungan pikiran kita untuk pergi ke arah yang berlawanan; kita akan mencatat ketika pikiran berusaha untuk mencari jalan keluar yang mudah atau menyalahkan orang lain atas kesalahan-kesalahan kita. Apabila kita menjalankan bisnis kita sendiri, kita

harus jujur dan cermat dalam berhubungan dengan pelanggan-pelanggan kita dan menghindari semua "penipuan, rayuan,... kepura-puraan". Kita bisa mendapatkan laba yang wajar atas jasa-jasa yang kita lakukan untuk membawa barang kita ke konsumen, tetapi kita tidak boleh membiarkan diri kita terperangkap dalam kecenderungan abadi para pengusaha ke arah "kerakusan untuk mendapatkan keuntungan demi keuntungan". Pedagang memainkan peran dan fungsi yang penting dalam komunitas, tetapi pengusaha-meditator harus selalu ingat bahwa tugasnya adalah untuk melayani komunitas dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan keluarganya — bukan untuk memaksimalkan jumlah uang yang didapat dengan upaya sesedikit mungkin seperti mungkin pandangan dia sebelumnya.

Apapun situasi pekerjaan kita — dalam sebuah kantor, pabrik, atau toko — kita akan selalu merasakan manfaat-manfaat dari menjaga sila. Apabila kita tidak memuaskan diri dalam gosip atau fitnah — "politik-politik kantor atau akademik" — tetapi dengan jelas memihak ke sisi kebenaran dan kejujuran dalam setiap situasi yang timbul dengan pekerja lainya atau majikan kita, kita akan menemukan bahwa kita lebih jarang menerima kemarahan orang lain. Sebenarnya, jika kita benar-benar dapat menjaga untuk tetap berada di Jalan dalam pekerjaan, kita mungkin akan menemukan diri kita dalam posisi sebagai pencipta kedamaian atau mediator di antara pihak-pihak yang bersebrangan dalam banyak perselisihan di tempat kerja — dan dalam peran seperti itu, kita pasti akan melayani yang lain.

Untuk mempraktikkan Perbuatan Benar dalam bekerja, kita harus dengan cermat menghindari yang berkaitan dengan mencuri demi keuntungan pribadi kita barang sesedikit apapun. Semakin sedikit kita terlibat dalam tindakan orang lain mengambil sesuatu yang bukan dimaksudkan untuknya, semakin baik pula untuk kita. Oleh karenanya, adalah bermanfaat bagi semua untuk menasihati pekerja-pekerja lainnya agar tidak mencuri dari perusahaan, "mengoper" barang-barang secara ilegal, atau jika tidak, menyalahgunakan kepemilikan majikan. Di sisi yang lain, implikasi-implikasi kamma bagi kita, dengan sesekali harus melebih-lebihkan sedikit ucapan kita atas perintah bos, atau mengerjakan pencatatan-pencatatan

dengan cara yang secara hukum meragukan seperti yang selalu dilakukan perusahaan tersebut, sekali-sekali, tidaklah begitu parah karena tanggung jawab penuh dari tindakan-tindakan sesekali tersebut bukanlah pada kita. Akan tetapi, kita tetap menanggung sebagian tanggung jawab dalam situasi-situasi ini dan jika tugas ini tampaknya membutuhkan ketidakjujuran kronis dalam ucapan atau perbuatan, dan situasi ini tidak dapat diubah dengan cara berdiskusi dengan majikan, maka kita mungkin perlu untuk mengganti pekerjaan. Akan tetapi, kita harus menjaga perspektif yang seimbang dan tidak terus mengejar pekerjaan yang sempurna — bagian dari *dukkha* kehidupan perumah tangga adalah perlunya untuk berjalan dalam masyarakat yang tidak bermoral sambil menjaga pikiran sendiri tetap jernih.

Oleh karenanya, jika kita telah memilih pekerjaan yang tidak melibatkan kita dalam pembunuhan, atau perdagangan makhluk-makhluk hidup, atau racun-racun, atau berurusan dengan minuman-minuman memabukkan, kita sedang mendapatkan nafkah dari Mata Pencaharian Benar. Dan jika, ketika bekerja, kita dengan hati-hati menghindari ucapan bohong, mencuri, serta bentuk-bentuk lainnya yang berhubungan dengan ucapan dan tindakan salah, kita berarti sedang melakukan pekerjaan kita dan sekaligus mempraktikkan *sila* pada Jalan.

Bagian *samadhi* dari Jalan pada saat bermeditasi memiliki dampak-dampak di dunia duniawi, karena Usaha, Perhatian, dan Konsentrasi Benar akan berkontribusi besar pada kesuksesan kita dalam karir.

Usaha Benar dalam bekerja, di manapun, bukan berarti mengerahkan tenaga secara berlebihan atau bermalas-malasan, tetapi sebuah Jalan Tengah. Seorang pengusaha yang menghabiskan semua waktu terjaganya untuk kepentingan-kepentingan perusahaannya berarti dikonsumsi dengan *tanha-tanha* yang kuat, baik dalam rangka mendapatkan uang maupun untuk menciptakan terjadinya beberapa keadaan tertentu, dan ini berlawanan langsung dengan kehidupan Dhamma. Di sisi yang lain, seorang pegawai, yang melihat betapa hampa pekerjaannya, atau betapa konyolnya merakit sebuah mobil pada sebuah jalur perakitan selama delapan jam sehari, atau

bahwa pekerjaannya hanya sekadar membantu orang-orang tetap berputar di dalam *dukkha*, dan karenanya, bersantai serta hanya melakukan sesedikit mungkin pekerjaan yang diembankan kepadanya, berarti dikuasai oleh kekotoran batin berupa kelambanan dan ketumpulan, dan mungkin juga niat buruk. Usaha Benar saat bekerja berarti sebaik mungkin mengerjakan tugas-tugas kita — tanpa menjadi secara tidak sadar terserap atau terlibat di dalam tugas-tugas tersebut hingga ke titik di mana kita melupakan keseimbangan batin, dan tanpa kelembaman yang bersumber dari sebuah pikiran yang agresif dan berpikir bahwa dirinya lebih unggul dibandingkan posisi yang ditempatinya sekarang. Usaha tanpa henti dalam lingkup duniawi diringkas oleh Buddha dalam sebuah khotbah mengenai kehidupan perumah tangga kepada seorang siswa perumah tangga bernama Dighajanu (dikutip dalam "Meditation and the Householder" oleh Y.M. Acharya Buddharakkhita, di *Maha Bodhi,* Januari 1976):

> Bagaimanapun cara seorang perumah tangga mendapatkan nafkahnya, baik dengan bertani, dengan berdagang, dengan memelihara ternak, dengan ilmu panah, dengan melayani raja, atau dengan kerajinan apapun, pada bidang pekerjaan tersebutlah dia menjadi terampil dan tak kenal lelah. Dia memiliki kekuatan kebijaksanaan mengenai cara-cara dan sarana-sarana yang tepat; dia mampu mengatur dan melaksanakan tugas-tugasnya. Ini disebut pencapaian dari usaha tanpa henti.

Samma sati, Perhatian atau Kewaspadaan Benar, adalah ruas berikutnya dari bagian *samadhi* dari Jalan, dan terdapat beberapa cara dimana perhatian yang kita dapatkan dari vipassana akan membantu kita dalam pekerjaan kita.

> Dalam hal ini, Dighajanu, kekayaan apapun yang dimiliki oleh seorang perumah tangga, yang didapatkan dengan bekerja dan bersemangat, dikumpulkan dengan kekuatan dari lengannya, dengan keringat dari dahinya, diperoleh secara benar dengan cara-cara yang benar, dikelola dengan baik dengan menjaga dan mengawasinya

> agar raja-raja tidak dapat merebutnya, pencuri-pencuri tidak dapat mencurinya, ataupun api membakarnya, ataupun air menyapunya pergi, ataupun dipindahkan oleh ahli waris yang tidak diharapkan. Inilah pencapaian dari keawasan *(watchfulness)*.

Kualitas dari perhatian yang disebutkan Buddha di sini tidak sama dengan *samma-sati* dalam Jalan Mulia Beruas Delapan. Di sini, keawasan yang penting bagi umat perumah tangga merupakan hasil sampingan dari perhatian. Semakin banyak kewaspadaan yang telah dikembangkan oleh si meditator dalam bidang supraduniawi, dia akan menjadi semakin berhati-hati dalam semua situasi kehidupan — meditasi, urusan rumah tangga, ataupun pekerjaan. Akan tetapi, jika perhatian seseorang tidaklah "Benar", maka dia akan cenderung mengambil arahan Buddha ini sebagai lisensi untuk memuaskan diri di dalam *upadana* yang besar, yaitu, di dalam kemelekatan, dengan segala cara yang mungkin, terhadap apa yang dianggap sebagai miliknya. Jenis keawasan yang berbasis ketidaktahuan ini hanya akan mengarah kepada *dukkha*. Apa yang harus kita pelajari dan lakukan adalah menjaga kepemilikan-kepemilikan yang telah kita peroleh agar kita dan mereka yang bergantung pada kita dapat menggunakannya sebaik mungkin, dan tidak membuat kekeliruan, yaitu mengharapkan kepemilikan-kepemilikan tersebut bertahan selamanya, atau menganggapnya sebagai sebuah kepemilikan pribadi yang sepenuhnya berada di bawah kendali kita. Hanya ingin memberikan barang-barang yang didapatkan dengan susah payah atau barang-barang warisan kepada siapapun yang menginginkannya adalah ketololan. *Dana* atau amal dapat memberikan kita jasa kebajikan yang besar, tetapi hanya jika *dana* tersebut dilaksanakan dengan kebijaksanaan dan saat kualitas dari si penerima juga membantu untuk menentukan seberapa besar jasa kebajikan yang didapat. Kepemilikan-kepemilikan materi itu sendiri bukanlah belenggu-belenggu yang membuat kita menetap dalam *dukkha*, maka dalam hal ini, memiliki lebih banyak atau lebih sedikit barang belum tentu akan membawa kebahagiaan yang lebih; kemelekatan kita pada kepemilikan-kepemilikan itulah yang merupakan ikatan yang harus dihapuskan. Oleh karenanya, jika kita menerapkan Perhatian Benar untuk merawat benda-benda kita dengan sesuai, kita hanyalah secara cerdas

menyediakan kesejahteraan kita sendiri dan mereka yang bergantung pada kita, tanpa harus menghasilkan lebih banyak lagi *tanha* (nafsu keinginan).

Dalam meningkatkan kinerja kita dalam bekerja, kewaspadaan atau perhatian yang meningkat saling terjalin seiring dengan konsentrasi yang membaik. Kewaspadaan yang lebih baik terhadap seluruh parameter sebuah situasi akan memungkinkan seorang pengusaha untuk membuat keputusan-keputusan yang lebih akurat, seorang pekerja untuk menghindari kecelakaan, dan seorang guru untuk benar-benar menyampaikan informasi kepada murid-muridnya.

Di samping perhatian terhadap situasi-situasi eksternal ini, kita juga harus mencoba untuk penuh perhatian terhadap pikiran dan tubuh kita sendiri ketika bekerja, dan tentu saja, pada waktu-waktu lainnya juga. Begitu kita cukup mapan dalam tradisi *vedananupassana* (perhatian terhadap perasaan-perasaan, seperti yang diajarkan dalam tradisi Sayaji U Ba Khin), kita telah memperoleh sebuah teknik yang siap-sedia dalam menjaga perhatian agar selalu bersama kita. Perubahan yang berkelanjutan selalu terjadi di dalam tubuh kita, jadi tidak ada satu saatpun dapat dikatakan tanpa sensasi, karena sifat tubuh yang tidak kekallah (*anicca*) yang menyebabkan sensasi-sensasi tersebut. Begitu kita memperoleh keterampilan untuk merasakan sensasi-sensasi ini saat kita sedang terlibat dalam kegiatan sehari-hari, akanlah baik bagi kita untuk menjaga kewaspadaan hingga taraf tertentu terhadap perasaan-perasaan *anicca*, atau terhadap *anapana* (perhatian terhadap pernapasan) yang terjaga setiap saat. Dengan demikian, betapapun sulit, atau betatapun membosankan, atau betapapun melelahkannya tugas-tugas yang kita hadapi, kita akan menemukan bahwa kita memiliki sebuah pikiran yang relatif tenang seimbang dan berimbang, yang dapat digunakan untuk menghadapi tugas-tugas tersebut karena kita akan menukar momen-momen-pikiran dari perhatian dan kebijaksanaan yang terkait dengan sifat utama pikiran-dan-tubuh kita (*nama-rupa*) dengan momen-momen-pikiran yang dibutuhkan untuk sepenuhnya terlibat dengan pekerjaan duniawi yang sedang dilakukan. Meditator-meditator yang terlibat dalam perenungan perasaan-perasaan (*vedananupassana*), yang telah mempraktikkan teknik

tersebut selama beberapa waktu, menemukan bahwa perhatian terhadap sensasi-sensasi yang disebabkan oleh aliran berkelanjutan yang merupakan sifat dari tubuh inilah yang menjaga perasaan-perasaan tersebut berada di dalam sebuah kerangka pikiran yang seimbang dan terlepas di dalam semua jenis situasi yang berat — dan jelas bahwa hal-hal yang dialami saat bekerja terkadang bisa menjadi cukup sulit sehingga cukup layak bagi kita untuk mengembangkan keterampilan dalam menjaga perhatian terhadap *anicca* (ketidakkekalan) selalu bersama kita.

Konsentrasi, yang terakhir dari bagian *samadhi* dari Jalan, secara jelas merupakan hal yang vital bagi siapapun dan dalam tugas apapun yang dia lakukan. Meditator akan menemukan bahwa vipassana telah meningkatkan kemanunggalannya dan keterampilan ini akan diterapkan dalam seluruh aspek kehidupan, termasuk pekerjaan. Akan tetapi, dia harus yakin bahwa bahkan pada saat bekerja, konsentrasi ini tidaklah berakar dari nafsu keinginan yang kuat atau niat buruk, jika tidak, maka meditator dapat terjatuh dalam perangkap pemborosan Dhamma yang murni untuk keuntungan materi, dengan menggunakan konsentrasi yang meningkat tanpa aspek-aspek lainnya dari Jalan, *sila* and *pañña*, untuk menyeimbangkannya. Tentu akan selalu berguna apabila seseorang menjaga pikiran terfokus dengan jelas pada pekerjaan yang sedang dilakukan karena jika pikiran orang tersebut terus berlarian ke berbagai arah menuju objek-objek yang tidak relevan, pekerjaan kita akan melambat dan mungkin diselesaikan secara tidak lengkap. Seiring pikiran terlatih dalam meditasi vipassana untuk menjadi lepas dari dan tidak terganggu oleh kesenangan dan kesakitan indra-indra, kita akan menemukan bahwa ketika kita sedang bekerja, kita akan semakin tidak mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi pada apa yang harus dikerjakan pada saat ini dan cenderung lebih tidak khawatir mengenai masa lalu atau masa depan. Hal ini tidak berarti bahwa kita tidak merencanakan pembelian-pembelian kita atau jadwal kerja atau mengabaikan implikasi-implikasi masa depan dari keputusan-keputusan yang diambil sekarang. Kita melakukan segala macam kegiatan ini; kita membuat semua pilihan dan keputusan yang diperlukan, tetapi begitu tindakan tersebut telah diambil, pikiran kembali ke pekerjaan yang ada saat ini tanpa terhambat

atau tertahan oleh kekhawatiran-kekhawatiran mengenai masa lalu atau ketakutan-ketakutan akan masa depan.

Seorang artis atau mekanik atau seniman akan bekerja lebih baik jika konsentrasinya jernih dan pikirannya berada dengan kukuh pada yang dikerjakannya. Pemahaman seorang dokter atau pengacara akan situasi kliennya akan meningkat sesuai dengan meningkatnya konsentrasinya terhadap apa yang dideskripsikan oleh kliennya — dia tidak bisa melakukan profesinya sama sekali tanpa konsentrasi yang cukup. Segala macam pengajaran dan pembelajaran niscaya tergantung pada kemanunggalan pikiran. Seorang pedagang atau petani atau pengusaha akan lebih siap untuk menyelesaikan kesulitan-kesulitan dalam pekerjaannya jika dia dapat dengan teliti berkonsentrasi pada seluruh aspek permasalahan yang ada, membedakan isu-isu yang relevan dengan isu-isu yang tidak berhubungan langsung, serta memilah-milah solusi-solusi yang tepat. Konsentrasi merupakan salah satu faktor mental yang hadir di setiap momen-pikiran, namun taraf perkembangannya bervariasi antara individu-individu. Seorang meditator vipassana umumnya memiliki kemampuan konsentrasi yang dikembangkan dengan baik karena latihan mentalnya dan jika dia menggunakan kemampuan ini dengan sesuai, dia akan mendapatkan manfaat-manfaat duniawi dari meditasinya dengan cara ini.

Bagian-bagian yang tersisa dari Jalan Mulia Beruas Delapan jatuh ke dalam kategori kebijaksanaan. *Samma-ditthi*, Pengertian Benar atau Pandangan Benar, berarti kemampuan untuk melihat hal-hal sebagaimana adanya dalam sifat-sifat sejatinya dengan menembus kebenaran yang terlihat. Ini berarti memahami sifat *anicca*, *dukkha*, dan *anatta* dari seluruh fenomena, mental dan fisik, yaitu ketidakkekalan, ketidakpuasan, dan ketanpaegoan fenomena-fenomena tersebut. Pengertian ini harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari — termasuk pekerjaan kita.

Pengertian Benar (*samma ditthi*) juga membutuhkan pengertian dasar mengenai Empat Kebenaran Mulia — Penderitaan, Sebabnya, Penghentiannya; lebih lanjut, mengenai Hukum Kamma atau sebab dan

akibat secara moral, dan Doktrin tentang Kemunculan yang Dependen. Dengan menggunakan Pemikiran Benar, *samma-sankappa*, ruas yang belum disebutkan dari Jalan-dan-Kebijaksanaan, seseorang mempertimbangkan semua yang terjadi dalam hidup dengan sebuah pikiran yang bebas dari keserakahan dan kebencian. Untuk pembahasan Jalan Mulia Beruas Delapan dalam situasi kerja ini, kita tidak perlu memisahkan Pemikiran Benar dari Pengertian Benar, karena yang satu tidak dapat ada di dalam situasi-situasi tersebut tanpa yang lainnya.

Untuk menerapkan kebijaksaan (*pañña*) dalam pekerjaan berarti selalu mencoba menjaga pikiran tenang seimbang dan tidak melekat selagi pikiran terlibat dalam kegiatan-kegiatan duniawi yang diperlukan dan interaksi dengan orang lain. Oleh karenanya, jika bos menjadi jengkel dan membentak kita, kita mengingatkan diri kita sendiri bahwa pada saat itu, dia sedang menderita dan menyebabkan lebih banyak lagi penderitaan bagi dirinya sendiri. Kita mencoba untuk melakukan hal yang benar jika dia sedang menunjukkan sebuah kesalahan yang masuk akal, dan dalam kasus apapun, kita mencoba untuk mengirimkannya *metta* dan tidak membiarkan kemarahan timbul sebagai reaksi atas percikan-percikan amarahnya.

Kapanpun seorang pengusaha atau profesor atau kaum profesional lainnya menjadi begitu terlibat dalam pekerjaan yang mengisi pikirannya setiap saat, senantiasa memikirkan rencana-rencana yang lebih banyak atau "menyelesaikan masalah-masalah" tanpa beristirahat atau bahkan tanpa waktu untuk bermeditasi, dia sedang bertindak atas dasar ketidaktahuan, bukan kebijaksanaan. Dia telah melupakan bahwa semua fenomena yang sedang dihadapinya, pada pokoknya bergerak sesuai dengan hukum sebab dan akibat, dan bahwa niat serta keputusan-keputusannya sendiri hanya merupakan satu bagian dari pekerjaan apapun; sisanya berada di luar kendalinya.

Seseorang tidak melihat *anatta*, sifat tanpa ego dari fenomena eksternal jika dia mengembangkan nafsu keinginan (*tanha*) yang luar biasa untuk hasil-hasil pekerjaannya. *Anicca*, perubahan dan pelapukan, melekat pada semua

fenomena, tetapi kita sering tergelincir ke dalam ketidaktahuan atas faktor ini dan secara tidak masuk akal mencoba untuk memperpanjang kondisi-kondisi bisnis yang menguntungkan, atau menganggap bahwa sumber daya-sumber daya kita tidak terbatas, atau menjadi terikat pada suatu kondisi tertentu. Apabila kita melupakan Empat Kebenaran Mulia dalam bekerja, terutama yang Pertama dan Kedua — *dukkha* dan *tanha* sebagai sebab dari *dukkha* — kita akan terus menghasilkan semakin banyak ketidakbahagiaan bagi diri kita sendiri seiring dengan tumbuhnya intensitas nafsu keinginan kita. Situasi-situasi pekerjaan, terutama karena situasi-situasi pekerjaan tersebut melibatkan uang, sangat berpeluang untuk membawa pengkondisian yang kuat bagi nafsu keinginan yang kita semua miliki di masa lalu, dan jika hasrat ini tidak diamati dengan kebijaksanaan, kita akan terus menggali kebiasaan-kebiasaan mental yang lebih dalam yang pada akhirnya pasti akan menuntun ke arah kesengsaraan di masa depan. Untuk menghindari ini, kita harus melatih pikiran kita untuk melihat bahwa tidak ada situasi yang menyenangkan, betapapun "menyenangkan" kelihatannya, karena: (1) tidak ada situasi yang dapat bertahan, semua adalah *anicca*; (2) keadaan memiliki nafsu keinginan itu sendiri adalah salah satu ketidakbahagiaan; dan (3) semua nafsu keinginan menuntun ke arah *dukkha* di masa depan. Dan, tentu saja, situasi sebaliknya dimana pikiran bereaksi dengan kebencian terhadap keadaan-keadaan, baik terkait dengan pekerjaan maupun terkait dengan yang lain, adalah sama persis — baik kemelekatan maupun kebencian adalah *tanha*.

Apabila pasar untuk produk kita saat ini sedang baik, jika atasan-atasan kita senang dengan pekerjaan kita, jika kita mendapatkan nilai-nilai yang baik di universitas, atau jika situasi lainnya yang menyenangkan muncul dalam pekerjaan kita, akan lebih baik jika kita mengingat kembali bahwa situasi ini pun tidak memuaskan. Pengalaman-pengalaman yang menyenangkan membawa *dukkha* karena pengalaman-pengalaman tersebut tidak dapat bertahan selamanya, dan pikiran apapun yang masih memiliki pengondisian *tanha* dan *avijja* (ketidaktahuan), akan mencoba untuk melekat pada apa yang disukainya, berjuang untuk mengabadikan perasaan-perasaan yang menyenangkan. Apabila kita mengingat Kebenaran Mulia yang

Pertama dan Kedua pada saat kita menghadapi baik keadaan-keadaan yang menyenangkan mauapun tidak menyenangkan dalam pekerjaan, pikiran kita akan mampu untuk tetap tidak melekat, kalem, dan tenang seimbang dengan sempurna — satu-satunya jenis kebahagiaan yang dapat bertahan — apapun kemalangan yang harus kita hadapi. Kapanpun juga, kita mungkin mengalami keuntungan atau kerugian secara materi, menjadi terkenal atau bernama buruk, menerima pujian atau celaan, mengalami kebahagiaan atau kesakitan. Akan tetapi, jika pikiran tetap bebas dari kemelekatan, jika pikiran telah melihat *dukkha* dalam segala nafsu keinginan, maka tidak ada satupun dari semua ini yang dapat benar-benar menyentuh kita dan kita pasti akan mendapatkan kedamaian batin, tidak peduli kondisi-kondisi di luar yang mungkin terjadi.

Mengingat kembali hukum sebab dan akibat, mengembangkan aspek *pañña* ini dalam bekerja, merupakan sesuatu yang cukup penting dan berguna. Untuk menciptakan kamma baik, pikiran harus mencoba untuk tetap bebas dari kemelekatan dan kebencian, jadi kita harus mengawasi reaksi-reaksi kita jika tidak ingin memperpanjang derita *samsara*. Akan tetapi, kita seharusnya tidak berharap bahwa hanya karena kita telah berpikir tentang ini dan sedang mencoba untuk menjaga diri kita jauh dari *tanha*, maka kebebasan ini akan muncul dengan mudah — ini berarti melupakan *anatta,* sifat pikiran tanpa ego. Hanya secara bertahaplah kita dapat mengondisikan ulang pikiran untuk bergerak pada saluran-saluran yang berlandaskan pada kebijaksanaan dengan mengingatkan diri kita sendiri, kapanpun kita menyadari sebuah reaksi tidak bajik, bahwa tindakan-tindakan seperti itu hanya mengarah kepada *dukkha* dan bahwa tidak ada apapun yang layak untuk dilekati atau dibenci,. Dengan demikian, dalam jangka waktu yang panjang, kita akan menyadari bagaimana kekuatan reaksi-reaksi kita memang berkurang. Oleh karenanya, ketika atasan kita membentak kita dan kita menjadi marah, kita hanya mencatat reaksi dan sensasi-sensasi yang muncul, melihat kebodohan-kebodohan reaksi serta sensasi tersebut dan secepat mungkin melepaskannya. Apabila sebuah kesepakatan bisnis tertunda, dan kita menjadi semakin dan semakin tegang mengenai hal tersebut seiring dengan berlalunya hari demi hari, kita mungkin

tidak mampu melepaskan ketegangan tersebut begitu saja, namun jika kita mengamati bagaimana pengondisian pikiran seperti ini sedang berlangsung dengan sebagian dari pikiran kita tidak melekat dan dengan sensasi-sensasi (yang akan merefleksikan reaksi-reaksi pikiran), kita tidak lagi memperkuat sankhara-sankhara ketegangan, sehingga ketika ketegangan itu muncul kembali, ketegangan tersebut akan menjadi lebih lemah. Menjadi tidak sabar dengan kecenderungan-kecenderungan pikiran yang tidak bajik tidaklah dapat merubah ketegangan-ketegangan tersebut, dan kenyataannya malah hal ini akan menciptakan lebih banyak lagi kecenderungan-kecenderungan tidak bajik dengan jenis yang sedikit berbeda. Apabila kebencian untuk bekerja terus muncul, tidak apa-apa; cukup amati itu juga, dengan sensasi-sensasi *anicca*, dan lambat laun kebencian tersebut akan berkurang dalam frekuensi dan intensitasnya.

Pañña bisa dan harus diterapkan dalam segala situasi. *Pañña* mungkin tidak sejelas seperti ketika kita sedang bermeditasi, tetapi jika kita mengabaikannya pada saat kita bekerja, kita tidak menghidupi Jalan secara menyeluruh; dan tanpa mencoba untuk memahami seluruh situasi kehidupan dalam sifat tertingginya, kita tidak bisa berharap untuk bergerak maju menuju tujuan terbebas dari seluruh penderitaan.

Ketika kita telah mengambil dan menjalankan tugas menghapus semua penyebab penderitaan — yang merupakan makna dari menjadi seorang meditator vipassana yang serius — kita telah berkomitmen pada sebuah pekerjaan purnawaktu. Untuk tumbuh di dalam kebijaksanaan yang dapat menghapuskan *dukkha*, seseorang harus setiap saat mempraktikkan seluruh aspek Jalan Mulia Beruas Delapan. Inilah Jalan yang diajarkan Buddha yang memungkinkan kita untuk menemukan kedamaian dan kebahagiaan yang nyata dan kekal untuk kita sendiri. Ketika kita menghadapi pekerjaan duniawi kita dalam pencarian nafkah, kita harus yakin untuk menjaga *sila* (moralitas) kita semurni mungkin. Meditasi vipassana akan meningkatkan *samadhi* (konsentrasi) kita dan kita harus yakin bahwa Konsentrasi Benarlah yang kita terapkan dalam bekerja, bersama-sama dengan Usaha yang seimbang. Perhatian terhadap sifat dari pengalaman-

pengalaman eksternal dan fenomena-fenomena internal yang kita hadapi ketika bekerja harus dipertahankan. Dan akhirnya, *paññа*, Pengertian Benar, dan Pemikiran Benar harus dikembangkan terkait hubungan-hubungan kita dengan rekan-rekan kerja kita, dengan berbagai kondisi di tempat kerja, dan dengan cara pikiran kita berfungsi ketika sedang mencari nafkah.

Seiring dengan kita melatih Jalan Mulia Beruas Delapan dan menjalani kehidupan seorang umat Buddha perumah tangga, bermeditasi sementara bekerja dan hidup bermasyarakat, kita akan menemukan diri kita sendiri tumbuh dalam Dhamma dan sekaligus melayani semua yang kita temui dengan satu atau lain cara. Dan inilah esensi dari kehidupan Dhamma — untuk menghancurkan sebab-sebab penderitaan seseorang dengan menyucikan pikiran, dan dengan pikiran yang dengan demikian terbebas dari keserakahan, kebencian, dan ketidaktahuan, penuh dengan *metta* dan welas asih, membantu orang lain dalam pencarian mereka sendiri untuk kebahagiaan sejati.

SEMOGA SEMUA MAKHLUK PENUH DAMAI!

Catatan

1. Edisi cetak asli BPS mencakup kalimat berikut: “Bekerja pada peternakan sapi orang lain atau menjual daging kemasan dapat diterima karena tidak adanya tanggung jawab atas pembunuhan”. Pernyataan ini bertentangan langsung dengan kalimat penulis sebelumnya (“Pembiakan binatang-binatang untuk disembelih sebagai daging... tidak diizinkan...”) dan jelas bertentangan dengan definisi Buddha sendiri mengenai mata pencaharian salah (AN 5.177). — edisi ATI.

Setelah Mengambil Langkah Pertama

oleh M.O'C. Walshe

Bagaimana rasanya bagi seseorang yang baru-baru ini saja mulai mempelajari Buddhisme? Jawabannya sangat beraneka ragam, namun seharusnya terdapat beberapa ciri-ciri umum dan masalah yang lumrah bagi mayoritas umat Buddha "yang baru lahir" di Barat. Mari kita asumsikan bahwa anda adalah seseorang yang baru-baru ini saja, atau kurang lebih satu tahun terakhir, mulai secara serius menjadikan Buddhisme sebagai sebuah cara hidup pribadi. Setelah situasi baru tersebut telah memudar, saat ini anda mungkin hanya sedang sedikit melihat-lihat lingkungan mental baru di sekeliling anda dan mencoba untuk menginventarisasi apa yang telah terjadi. Saya setulusnya berharap bahwa anda telah mencoba sedikit meditasi, meskipun saya tidak akan terkejut sedikitpun jika anda menemukan bahwa meditasi itu sulit dan mengecewakan. Apabila demikian, saya ingin langsung memberitahu anda agar tidak berkecil hati. Ini adalah sesuatu yang cukup normal. Meditasi mungkin *nampaknya* mengecewakan dan bahkan hampir tidak berguna untuk waktu yang cukup lama, namun jika anda gigih dalam bermeditasi, hasil-hasilnya pasti akan datang. Akan tetapi, hasil-hasil ini mungkin bukanlah sesuatu yang anda harapkan. Dan *anda* bahkan mungkin bukanlah orang pertama yang menyadarinya. Jadi, tetaplah maju terus, dan jangan *mencari* hasil-hasil. Apabila anda dapat melihat poin dari nasihat ini, anda bahkan sebenarnya telah membuat kemajuan yang berguna. Pandangan-pandangan terang sering datang secara halus.

Di permukaan, motif orang-orang memilih Buddhisme mungkin sangat beraneka ragam. Akan tetapi, secara mendasar, anda mungkin mendatangi Buddhisme karena, dalam satu atau lain hal, Buddhisme nampaknya menjanjikan anda *keamanan*. Apabila anda sebelumnya belum menyadari bahwa ini adalah sebuah bagian yang baik dari motif anda, anda mungkin dapat menggunakan periode meditasi anda yang berikutnya untuk mencoba mencari tahu apakah saya benar atau tidak. Apabila anda telah menyadari

hal ini, maka anda mungkin setuju bahwa anehnya, anda menemukan bahwa rumusan “Saya pergi kepada Buddha, Dhamma, dan Sangha untuk perlindungan” bersifat menenangkan. Di satu sisi, rumusan ini memang seharusnya bersifat menenangkan, meskipun secara mendasar, anda harus belajar untuk menjadi “sebuah perlindungan bagi diri anda sendiri”. Ini mungkin adalah hal pertama dari banyak paradoks yang akan anda hadapi ketika berusaha menapaki jalan Buddhis.

Sekarang, jika kita mempertimbangkan masalah keamanan ini sedikit lebih jauh, kita akan segera menemukan bahwa kita memang menginginkannya. Alasannya yang jelas adalah sebenarnya kita merasa kehidupan itu mengerikan karena *tidak aman*. Di sini, kita langsung menemukan dua dari tiga “Tanda-tanda Eksistensi”: segala sesuatu ditandai oleh ketidakkekalan dan penderitaan. *Oleh karena* tanda-tanda tersebut — dan kita — adalah tidak kekal, tanda-tanda tersebut membuat kita frustasi dan menyebabkan segala macam derita bagi kita. Buddhisme menawarkan sebuah jalan keluar dari situasi ini dengan menapaki Jalan Mulia Beruas Delapan. Saya berasumsi bahwa, setelah “mengambil langkah pertama”, anda sekarang akrab dengan Empat Kebenaran Mulia dan langkah-langkah dari Jalan ini. Oleh karenanya, saya hanya ingin menyebutkan beberapa poin yang mungkin muncul pada tahap ini. Langkah pertama dari Jalan dikenal sebagai Pengertian Benar atau Pandangan Benar, yaitu melihat hal-hal sebagaimana adanya. Terdapat area-area luas dari pengalaman dimana kita akan lebih memilih untuk tidak mengetahuinya. Ini adalah asal mula dari represi, sebuah istilah dari teori Freud yang diterjemahkan secara menyesatkan. Bahasa Jerman untuk “represi” dalam pengertian psikoanalisis adalah *Verdrangung*, “mendorong pergi”. Ini benar-benar penipuan diri sendiri yang benar-benar sukses. Oleh karenanya, menyingkirkan represi-represi kita bukanlah dengan melakukan apa yang kita suka, seperti yang secara populer dibayangkan, namun dengan berhenti menipu diri kita sendiri.

Pada dasarnya, Buddhisme hanyalah sebuah teknik tidak-menipu-diri-sendiri. Walaupun terkadang mungkin menyenangkan, hal ini tidaklah mudah dan membutuhkan sejumlah studi teori serta praktik. Sangatlah

benar bahwa anda tidak akan pernah mencapai pencerahan hanya dengan pengetahuan intelektual, namun jika anda belum mempelajari teorinya hingga pada taraf tertentu, maka hampir pasti anda tidak dapat memulai praktik dengan benar. Sebelum anda dapat mengembangkan intuisi, anda harus mengetahui apakah intuisi — atau setidaknya apakah yang bukan intuisi — dan dalam hal ini, penipuan-diri tampaknya sangat mudah dialami banyak orang. Intuisi, atau seperti yang saya lebih suka sebut sebagai pandangan terang, bukanlah sebuah emosi, namun cara terbaik untuk mengembangkannya adalah dengan mengenali emosi-emosi seseorang semenyeluruh mungkin. Ketika emosi-emosi ini telah benar-benar terlihat sebagaimana adanya, maka emosi-emosi tersebut tidak lagi berjaya. Sekarang, penyumbat emosional terbesar yang kita miliki adalah yang mengelilingi ide-tentang-ego. Oleh karena keseluruhan latihan Buddhis diarahkan untuk penghapusan akhir dari ide ini, mungkin lebih baik kita menelaahnya dengan baik. Dengan melakukannya, kita mungkin mendapat sebuah kejutan.

Yang kami maksud dengan ego (atau diri) dalam Buddhisme tentu saja adalah konsep dari "Saya adalah", meskipun konsep ini lebih merupakan sebuah perasaan daripada sebuah konsep intelektual murni — yang merupakan alasan mengapa ego sangat sulit untuk dicabut dari akarnya. Dari sudut pandang psikologi, kita harus memandangnya dengan menyertakan tidak hanya apa yang disebut ego oleh teori Freud, namun juga identitas dan bahkan ego-super. Walaupun tidak sepenuhnya memadai, konsepsi teori Freud ini memberikan kita ide dasar tentang ego. Ego kita ini merupakan seperangkat fungsi yang kompleks dan dinamis yang tidak semuanya sadar atau berada di bawah kendali kesadaran yang normal. Sebenarnya, sifat dari ego adalah ketidaktahuan buta dan ego berjuang mati-matian untuk mempertahankan ketidaktahuan itu. Hal yang paling penting untuk kita adalah menyadari dari awal bahwa inilah kasusnya, karena inilah sebab-akar dari seluruh masalah kita. Tiga akar tidak sehat dari sifat manusia adalah keserakahan, kebencian, dan ketidaktahuan, dan seluruh penderitaan kita dikarenakan ketiga hal ini. Ketidaktahuan adalah yang paling mendasar, sementara keserakahan dan kebencian muncul dari ketidaktahuan.

Sekarang, kekuatan dari ketidaktahuan dihancurkan oleh pengetahuan, yaitu melihat dengan benar. Jadi, yang perlu kita lakukan adalah belajar untuk melihat. A-VID-YA; "tidak menyadari" atau tidak melihat bukanlah prinsip pasif belaka — ini adalah sebuah kekuatan aktif yang, pada setiap kesempatan, menentang ditemukannya kebenaran. Tidak perlu mencari iblis eksternal: Bapak Kebohongan terletak di dalam setiap diri kita. Kita semua mengetahui cerita mengenai baju-baju baru Kaisar. Dalam Buddhisme, yang terjadi adalah situasi yang persis merupakan kebalikan dari situasi ini: baju-baju berjalan di prosesi, namun tidak ada kaisar di dalamnya. Seluruh pertunjukan ditata demi kehormatan dan kemuliaan sebuah karakter yang tidak benar-benar ada. Oleh karenanya, inilah paradoks kedua kita, dan paradoks ini tentunya tidak kalah mengejutkan dari yang pertama: ego adalah monster pelahap-segala yang terkejam, terakus yang pernah ada, namun sebenarnya, selama ini monster itu tidak ada! Seluruh kegiatan monster tersebut tanpa kecuali hanyalah "sebuah kisah yang diceritakan seorang idiot, penuh dengan hingar bingar yang tidak berarti apapun". Bagaimana cara kita menyelesaikan teka-teki *ini*? Bagaimana kita akan pernah bisa menggenggam sifat dari raksasa aneh yang "tidak memiliki mulut dan perut, namun melahap seluruh dunia" (seperti yang mungkin pernah dikatakan oleh beberapa bhikkhu sepuh dari Cina , namun mungkin juga tidak)?

Jelaslah bahwa pasti terdapat suatu rasa dimana diri ada dan rasa lain dimana diri tidak ada. Mari kita pertama-tama melihat secara terus terang pada rasa dimana terdapat sesuatu yang ada. Ini bukan pemandangan yang cantik. Di bawah seluruh cita-cita luhur kita, pemikiran-pemikiran alim, dan aspirasi-aspirasi suci kita, kita semua sama. Diri pribadi *kita* yang remeh-temeh adalah hal yang sungguh-sungguh penting bagi kita. Diri kita keluar untuk merebut semua yang bisa didapatkannya, baik itu dalam hal afeksi dan kekaguman serta simpati atau melalui kepuasan-kepuasan yang tampak lebih berwujud seperti seks, uang, kekuasaan, barang-barang yang enak untuk dimakan, diminum, dicium, disentuh, dan didengar — *segala* macam hal, dan diri tersebut tidak peduli sedikitpun tentang bagaimana hal-hal tersebut didapat. Tidak semua dari kita menginginkan — setidaknya

secara sadar — seluruh hal ini, namun kita biasanya menginginkan penghargaan yang sangat banyak karena diri kita tidak menginginkan beberapa dari hal-hal ini atau setidaknya dari melakukan sesuatu tanpa hal-hal ini, meski itu lebih karena keharusan, dan bukan pilihan. Semua ini adalah aspek-aspek dari keserakahan, termasuk yang terakhir, yang tentu saja adalah kecongkakan. Hal-hal inilah yang menggemukkan ego. Yang sama mengesankannya dan mungkin bahkan lebih menyeramkan adalah daftar hal-hal yang berada di bawah judul kebencian; di dalam pikiran kita, kita semua mampu memiliki amarah yang bersifat membunuh, sadisme, pengkhianatan, dan ketidaksetiaan dari setiap jenis yang dapat dibayangkan. Sebelum kita menemukan dan mengidentifikasi benih-benih dari *seluruh* hal ini di dalam hati kita sendiri, kita tidak dapat mengklaim telah membuat banyak kemajuan dalam pengetahuan-diri.

Tentu saja kebanyakan dari kita tidak akan pernah tunduk pada dorongan-dorongan seperti itu, yang mungkin hanya sangat samar; namun hingga tahap perkembangan yang lebih tinggi telah dicapai, dorongan-dorongan tersebut tidak akan secara total dieliminasi sebagai kecenderungan-kecenderungan. Cara yang paling memungkinkan bagi dorongan-dorongan tersebut untuk menemukan ekspresinya ke arah luar adalah, mungkin, dalam bentuk kedongkolan emosi yang berlebih pada tindak-tindak kebencian yang dilakukan oleh orang lain.

Apa yang dapat kita lakukan terhadap situasi ini? Pertama, hadapilah. Kedua, tembuslah ke akar-akarnya. Buddhisme bukanlah sesuatu yang muluk atau romantis, Buddhisme adalah sesuatu yang *praktis*. Buddhisme adalah hal yang pertama dan terakhir untuk *dilakukan*. Menembus ke akar-akar keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin sangatlah tidak mudah dan membutuhkan metode-metode atau teknik-teknik tertentu. Akan tetapi, yang hebat adalah untuk terus maju dan tidak dialihkan oleh hal-hal yang tidak relevan, persimpangan-persimpangan yang menarik, alasan-alasan yang masuk akal atau fantasi-fantasi pseudo-mistis yang terlahir dari kecongkakan dan ketidaktahuan. Sebenarnya, sebuah disiplin tertentu diperlukan. Disiplin ini dapat diringkas dalam satu kata —

pengendalian diri. Pengendalian diri bukanlah represi. Dalam bentuk paling sederhananya, pengendalian diri dapat merupakan sesuatu yang tampak “mudah” seperti duduk diam. Pengendalian diri adalah sekadar tidak secara otomatis tunduk pada setiap dorongan yang muncul, sambil di sisi lainnya, tidak berpura-pura bahwa dorongan tersebut tidak ada. Sebuah bagian yang baik dari Buddhisme, dalam istilah-istilah modern, adalah “ketahanan-dari-penjualan”: mengembangkan setidaknya suatu taraf kekebalan terhadap daya tarik-daya tarik dunia luar yang saat ini terus-menerus mencoba, secara sengaja dan bertujuan, untuk membangkitkan hasrat-hasrat baru di dalam diri kita. Pengendalian diri berarti menjadi tuli dari bujuk rayu para pembujuk tersembunyi baik dari dalam diri maupun dari luar, atau mungkin lebih baik, mendengar bujukan-bujukan tersebut tanpa bereaksi. Siapakah orang kaya yang, seperti si unta, tidak dapat melewati lubang jarum? Dia tidak hanya si miliuner, si penghambur-kekayaan, si pengambil-alih: dia adalah siapapun yang memiliki terlalu banyak halangan *mental* dan terlalu banyak *kemauan*.

Oleh karenanya, inilah latihannya: duduk dengan punggung yang tegak selama sepuluh menit, bertekad untuk tidak membuat suatu gerakan tubuh yang disengaja selama waktu tersebut, dan hanya *mengamati* apa yang terjadi. Anda mungkin mendapatkan sejumlah kejutan, namun apapun yang terjadi, anda pasti belajar sesuatu. Apabila anda menemukan, seperti yang kemungkinan akan terjadi, bahwa banyak sekali pemikiran dan gambaran mental bermunculan, cobalah untuk menemukan darimana pemikiran dan gambaran mental tersebut berasal dan menangkapnya tepat pada saat pemikiran dan gambaran mental tersebut muncul. Anda tidak akan berhasil dengan mudah, tetapi anda akan mulai melihat sesuatu dari mekanisme hasrat-hasrat dan emosi-emosi, dan ini sangatlah berharga. Mungkin praktik meditasi yang tersebar paling luas dalam semua aliran Buddhisme adalah *anapanasati* atau perhatian pada pernapasan. Cukup memperhatikan pasang surut aliran nafas anda tanpa mengaturnya dan, sejauh yang anda bisa, memperhatikannya dengan atensi yang tidak terbagi. Ini adalah cara yang paling pasti untuk mencapai ketenangan, konsentrasi, pengetahuan-diri, dan pandangan terang.

Tidak ada Buddhisme yang layak disebut sebagai Buddhisme apabila tidak disertai dengan praktik, tetapi studi juga diperlukan. Hal ini terutama relevan di Barat, di mana kita tidak memiliki latar belakang pemikiran Buddhis yang terdapat di negara-negara Timur. Kita harus mempelajari sebagai orang dewasa apa yang telah diserap orang-orang Timur sejak kanak-kanak. Oleh karenanya, studi tentang teori Buddhis tidak boleh diabaikan. Mereka yang menyangkal pentingnya hal tersebut biasanya berlaku demikian karena kecongkakan, kemalasan, atau ketidaktahuan — atau kombinasi ketiganya.

Masalah jelas yang muncul di sini adalah: “Di mana saya harus memulai?” Ada banyak aliran Buddhisme dan naskah-naskahnya, bahkan yang tersedia dalam bahasa Inggris pun sangatlah banyak. Ada Theravada dan Mahayana, dalam bentuk Zen, Buddhisme Tibet, dan beberapa jenis lainnya. Ada banyak buku tentang sebagian besar aliran-aliran tersebut. Membaca dengan tidak terarah dan tanpa pandang bulu hanya akan menuntun pada gangguan pencernaan mental. Hal yang paling jelas adalah untuk kembali ke prinsip-prinsip dasar. Apabila kita bertanya dari mana prinsip-prinsip dasar ini berangkat, jawabannya adalah Kitab Suci Pali dari aliran Theravada. Pada kenyataannya, benih-benih dari semua aliran yang berikutnya, yang disebut sebagai perkembangan-perkembangan Mahayana ada di dalam Buddhisme dasar ini.

Satu-satunya alasan mengapa beberapa orang menemukan Buddhisme Theravada tampak tidak memuaskan adalah pendekatannya yang terlihat negatif. Dalam aliran-aliran Mahayana, terdapat penekanan eksplisit yang lebih besar pada dua hal: welas asih dan kebijaksanaan yang lebih tinggi. Akan tetapi, kita tidak perlu khawatir. Welas asih pasti tumbuh seiring seseorang melatih dirinya sendiri dalam Buddhisme, dan kebijaksanaan yang lebih tinggi tidak dapat diraih hingga kebijaksanaan yang lebih rendah telah dikembangkan. Pada tugas inilah pelatihan dasar tersebut diarahkan. Sebelum kita dapat memulai untuk memahami sifat Realitas, yang transendental, kita harus pertama-tama memahami sifat dunia yang duniawi dan fenomenal sebagaimana disampaikan oleh indra-indra kita kepada kita. Ini pada dasarnya berarti mengetahui diri kita sendiri. Mengetahui diri

kita sendiri berarti menghadapi ketidakamanan kita sendiri. Mengenali ketidakamanan serupa yang dihadapi orang-orang lain adalah welas asih.

Mengapa kita merasa begitu tidak aman? Apabila kita dapat menjawab pertanyaan ini, kita sedang berada dalam jalan yang benar. Ketidakamanan kita adalah karena kita mengenali bahwa segala sesuatu hanyalah sementara. Kita berusaha untuk mencapai sebuah stabilitas di dalam dunia yang, dikarenakan sifat-sifat dari hal-hal, tidaklah mungkin bisa stabil. Akan tetapi, Buddhisme mengajarkan kita lebih dari ini: segala sesuatu tidak hanya sementara, namun segala sesuatu juga adalah "kosong". Ini berlaku pada diri kita sendiri yang berharga sebagaimana juga segala hal lainnya. Manusia, Buddha berkata, hanyalah merupakan persenyawaan dari lima hal, lima *khandha* atau kelompok. Manusia memiliki tubuh fisik, perasaan-perasaan, pencerapan-pencerapan, reaksi-reaksi emosional, dan kesadaran. Tidak satupun dari kelima hal ini merupakan sejenis "diri" yang permanen dan tidak berubah dan tidak juga ada hal lain di luar kelima hal ini. Kesadaran manusia hanyalah sebuah rangkaian keadaan kewaspadaan, terkondisikan oleh faktor-faktor lainnya, menjangkau balik ke masa lalu yang tak terbatas. Semua yang sebenarnya kita waspadai adalah masa kini, atau bahkan, kesadaran *hanyalah* kewaspadaan itu. Tidak ada entitas terpisah di balik kesadaran ini yang *waspada*. Dalam jargon dari beberapa filsuf modern, segala sesuatu tentang manusia adalah tergantung atau merupakan fungsi kata sifat bukan substansi. Implikasi-implikasi lebih lanjut dari ini harus disisakan untuk studi dan meditasi, namun ini adalah suatu prinsip dasar dari seluruh Buddhisme. Pencarian akan suatu "diri" di balik semua ini adalah sia-sia. Apabila anda tidak percaya, anda dapat mencoba menerima tantangan Buddha dan mencarinya.

Mungkin ada perasaan perlawanan yang kuat untuk menerima poin ini. Apabila demikian, perasaan ini sendiri pun harus diperiksa dengan sangat hati-hati. Ini adalah dasar dari reaksi-reaksi-ego kita yang biasa terjadi. Kita begitu *ingin* untuk memiliki suatu "diri" dan kita mengeluarkan energi dalam jumlah yang besar dalam mencoba membangun suatu diri dan menyokongnya dengan segala cara yang dapat kita pikirkan. Itulah, secara

mendasar, mengapa kita merasa tidak aman di dunia. Seseorang dapat mencurahkan banyak waktu dengan berguna untuk bermeditasi pada poin ini saja.

Kontribusi terpenting dari Alfred Adler bagi ilmu psikologi adalah analisisnya mengenai kompleks inferioritas. Menurut Adler, mereka yang, karena satu alasan atau lainnya, merasa inferior, cenderung untuk mengompensasi-berlebihan dan menyuguhkan sebuah penampilan yang congkak dan agresif. Oleh karena psikologi dari Adler ini adalah salah satu adaptasi sosial yang, mungkin, bukan pada sebuah level yang sangat mendalam, dia tidak mengejar ide ini sejauh yang seharusnya dapat dilakukannya. Akan tetapi, sampai sejauh itu, teori ini merupakan Buddhisme yang cukup baik, meskipun kita mungkin lebih suka untuk merubah nama dari kompleks tersebut menjadi "kompleks ketidakamanan". Lebih lanjut, kita mungkin bahkan dapat mengatakan bahwa bagi umat Buddha, ego semua orang sesungguhnya terdiri dari sebuah kompleks inferioritas atau kompleks ketidakamanan, karena asumsi demikian jelas menerangkan banyak hal. Setiap bentuk lagak lagu yang mungkin kita nikmati adalah sebuah cara untuk memperkuat ego, baik dalam bentuk yang lebih kasar maupun halus. Sebuah mobil besar yang tampaknya dirancang selebar mungkin adalah sebuah contoh menaikkan ego seperti bantalan-bantalan bahu yang dikenakan oleh mereka yang tangguh: memang kemiripan ini terkadang menghantam. Tentu saja, kompensasi untuk ketidakamanan dapat saja mengambil bentuk kebalikannya yaitu kesahajaan yang berlebihan dan kemanisan yang tidak tulus, atau dengan pengorbanan-diri yang sedikit berlagak. Yang terakhir ini adalah sebuah bentuk kompensasi yang mungkin kita pilih ketika semua yang lainnya gagal, dan yang terakhir ini memiliki keunggulan untuk membuat kita merasa sangat suci. Kemartiran sebenarnya merupakan penghiburan terakhir dari sebuah ego yang dikecewakan. Dan tanda dari seseorang yang telah benar-benar maju dalam penaklukan diri adalah kerendahan hati yang sejati.

Dengan memilih dua belas faktor penting, rumusan Kemunculan yang Dependen menunjukkan bagaimana kita berputar-putar dalam lingkaran

kelahiran kembali yang melelahkan, dan bagaimana cara karma bekerja. Rumusan ini bukanlah sebuah rumusan sederhana dari “sebab-akibat” melainkan lebih kepada pengondisian. Ketidaktahuan (*avijja*) adalah sebuah kondisi yang diperlukan untuk kelangsungan kita di sini — maka jika kita tidak bodoh, kita tidak akan terlahir kembali. Dan kelahiran adalah pengondisian yang diperlukan untuk kematian — jika kita tidak pernah terlahir, kita tidak akan mati. Demikian juga, perasaan yang didasarkan pada kesan-indra adalah sebuah pengondisian yang diperlukan bagi kemunculan nafsu keinginan: jika tidak ada perasaan tersebut, tidak akan ada nafsu keinginan. Akan tetapi, kita dapat menghentikan munculnya nafsu keinginan atau setidaknya mencegahnya berkembang menjadi genggaman. *Ini* adalah titik di mana karma bekerja. Karma adalah kegiatan bersifat kehendak yang terlahir dari hasrat, dan karenanya, menghasilkan hasil-hasil yang menyenangkan atau tidak menyenangkan di masa depan. Apapun kondisi tubuh dan pikiran yang sedang kita alami sekarang adalah karena karma lampau kita; kondisi tubuh dan pikiran tersebut adalah *vipaka* atau akibat-karma. Besar kemungkinannya kita bertindak Sesuai dengan *vipaka* tersebut di masa depan, namun jika kita memiliki pengertian, kita dapat mengendalikan perbuatan-perbuatan kita di masa depan, dan dengan demikian, mengendalikan efek-efek dari perbuatan-perbuatan tersebut di masa depan.

Tujuan dari pelatihan Buddhis, dari aliran apapun, adalah untuk melepaskan diri dari siklus penjadian. Ini berarti dengan suatu cara mencapai Realitas Transendental yang tidak terikat-oleh-karma, dan karenanya, permanen, aman, dan bebas dari penderitaan. Sebagai individu-individu yang belum tercerahkan, kita tidaklah mengetahui apakah Realitas Transendental ini: sejauh-jauhnya kita hanya memiliki suatu intuisi samar akan sesuatu yang sepenuhnya berbeda. Sifat sejati dari Realitas Transendental tersebut tersembunyi dari kita oleh kerudung-kerudung ketidaktahuan kita. Kondisi pencerahan disebut Nirvana (*Nibbana* dalam bahasa Pali), yang adalah, untuk ditekankan, tanpa diri (*anatta*). Ini berarti bahwa kita tidak dapat menggenggamnya selama konsep-diri (atau perasaan) bekerja. Realitas Transendental tersebut berada di luar alam dualitas, yang merupakan alam

subjek dan objek, atau diri dan lain-dari-diri.

Mungkin sebagian besar orang terkadang pernah memiliki sebuah perasaan bahwa selagi dalam kondisi "terjaga" normal, mereka seolah-olah sedang bermimpi dan akan segera terbangun. Ini sebenarnya cukup benar sejauh hubungannya dengan bagian pertama. Kehidupan seperti yang kita ketahui di satu sisi adalah mimpi. Buddha adalah Yang Terbangun, dan keadaan normal kita mungkin berada di suatu tempat, di antara tidur biasa dan pencerahan sejati, atau keterjagaan. Oleh karenanya, jika kita suka, kita dapat menganggap pelatihan Buddhis sebagai sebuah cara untuk membuat diri kita sendiri terbangun. Terkadang dalam tidur, kita menjadi waspada bahwa kita sedang tertidur dan ingin bangun. Pada akhirnya kita berhasil, namun seringnya ini terjadi dengan bersusah payah. Perjuangan untuk terbangun ke pencerahan jauh lebih besar dari ini, karena perlawanannya lebih kuat. Perlawanan tersebut lebih kuat karena sebuah alasan yang sangat sederhana: bagi ego, pencerahan terlihat seperti kematian. Ini cukup wajar, karena sebenarnya pencerahan *adalah* kematian ego. Dan karena kita tidak memiliki pengalaman yang nyata dari keadaan tanpa-ego, keadaan tersebut tak terbayangkan, dan karenanya, kita menjadi skeptis akan hal tersebut, namun skeptisisme ini juga sebenarnya muncul dari rasa takut. Kita harus melepaskan seluruh kemelekatan kita untuk mencapainya, dan itu adalah suatu harga yang terlalu tinggi untuk dibayar. Kita seperti pemuda kaya kepadanya Kristus berkata, "Jual semua yang kamu miliki dan berikanlah kepada yang miskin." Pemuda tersebut pergi dengan sedih.

Lalu, apakah yang harus kita lakukan, setelah kita mengambil langkah pertama dan memulai jalan Buddhisme? Kita memerlukan sebuah peta dan kompas untuk membantu kita di dalam perjalanan. Akan tetapi, pertama-tama kita harus mengetahui ke mana kita harus pergi. Tujuan dari Buddhisme adalah Pencerahan atau Kebangunan atau Nirvana, Kondisi Tanpa-Kematian yang merupakan akhir dari seluruh penderitaan dan frustasi, yang permanen dan amat sangat diinginkan. Buddhisme mengklaim bahwa terdapat sebuah cara untuk mencapai hal ini. Ada lima faktor yang harus dikembangkan yang, jika faktor-faktor ini paling dominan di dalam

pikiran kita, akan cenderung secara meningkat membawa kita sampai ke tujuan. Faktor-faktor tersebut adalah Keyakinan, Energi, Perhatian, Konsentrasi, dan Kebijaksanaan. Yang pertama dari lima ini mungkin mengejutkan beberapa orang. "Saya pikir," mereka mungkin berkata, "anda tidak perlu memiliki *keyakinan* dalam Buddhisme." Pada kenyataannya, keyakinan adalah sebuah faktor yang penting untuk dikembangkan. Kita dapat menyebutnya kepercayaan jika kita lebih menyukainya. Akan tetapi, tanpa adanya *sedikit* kepercayaan bahwa terdapat sebuah tujuan seperti Nirvana, kita tidak akan mulai menganggap Buddhisme secara serius sama sekali, dan kita juga perlu mempercayai Buddha sebagai guru yang telah menunjukkan jalan untuk mencapai tujuan itu. Paling tidak, kita harus terbebas dari semacam skeptisisme nihilistik yang sangat umum saat ini dan yang mencegah kita dari mempercayai dengan sepenuh hati *apapun* yang berharga untuk dipercayai. Ketika kita berkata, "Saya berlindung pada Buddha, Dhamma, dan Sangha", kita sedang mengekspresikan keyakinan dalam Ajaran dan Sangha yang telah melestarikan dan mewariskannya.

Apabila kita memiliki keyakinan, selanjutnya kita harus berusaha, maka kita membutuhkan energi. Usaha Benar adalah sebuah langkah dari Jalan Mulia Beruas Delapan. Usaha Benar berarti menyingkirkan keadaan-keadaan pikiran yang salah dan mengembangkan yang benar. Jelas bahwa sejumlah semangat diperlukan untuk melakukannya, dan keyakinan akan memperkuat tekad kita untuk berjuang dengan gigih. Untuk membersihkan kekisruhan mental kita, dibutuhkan pengetahuan-diri yang meningkat, dan ini didapat dengan Perhatian. Perhatian berarti menjadi waspada akan sifat diri sendiri dan mengamati reaksi-reaksi dirinya sendiri, menjadi sepenuhnya sadar tentang apakah dia di sepanjang waktu. Perhatian dikembangkan dengan pelatihan, latihan-latihan seperti perhatian pada pernapasan dan pada gerakan berjalan sangatlah bermanfaat. Dengan perhatian penuh, penipuan-diri menjadi mustahil. Inilah cara untuk mengungkap seluruh dalih-dalih ego. Buddha mendeskripsikannya sebagai "satu-satunya cara" untuk pembebasan makhluk-makhluk. Ini merupakan sebuah faktor yang secara absolut harus ada dalam semua pelatihan Buddhis. Menjadi seseorang yang penuh perhatian, juga, hingga pada taraf tertentu secara otomatis

terkonsentrasi, namun praktik konsentrasi mental dapat dibawa lebih jauh, pada *samadhi*, yaitu kemanunggalan mental. Dengan sebuah kombinasi dari kedua faktor ini, pikiran dapat ditajamkan menjadi instrumen yang mampu untuk memotong tembus kerudung-kerudung ilusi ciptaan-ego. Yang terakhir dari lima faktor ini adalah Kebijaksanaan. Kebijaksanaan dalam hubungan ini berarti kearifan. Kebijaksanaan mencakup penyelidikan seluruh fenomena mental hingga pada esensinya, yaitu kehampaan. Ketika kebijaksanaan yang lebih rendah dan masih bersifat duniawi ini telah cukup berkembang, sebuah dasar telah diciptakan untuk kemunculan dari Kebijaksanaan-Pandangan Benar yang lebih tinggi yakni kesempurnaan yang merupakan Pencerahan. Ketika Pencerahan tersebut telah dicapai, pekerjaan selesai.

Akan tetapi, faktor-faktor ini harus dikembangkan sedemikian rupa sehingga faktor-faktor tersebut terseimbangkan dengan baik. Keyakinan harus diseimbangkan dengan Kebijaksanaan, dan Energi dengan Konsentrasi. Keyakinan tanpa Kebijaksanaan dapat melampaui batasnya sendiri dan berubah menjadi semacam keyakinan membabi buta yang tidak dianjurkan Buddhisme. Di sisi lain, Kebijaksanaan tanpa Keyakinan adalah steril. Energi yang tidak disertai oleh Konsentrasi dapat dengan mudah menuntun pada kegelisahan, sedangkan Konsentrasi tanpa Energi yang cukup menuntun pada kelambanan. Perhatian berfungsi untuk, dengan mengawasi faktor-faktor yang lainnya, memastikan bahwa keseimbangan yang tepat di antara faktor-faktor tersebut dipertahankan. Kelima faktor ini disebut *indriya* atau "faktor-faktor yang berkuasa". Ini berarti bahwa faktor-faktor ini dapat dan seharusnya mendominasi pikiran dan memberikannya arah. Faktor-faktor ini adalah lima panduan untuk menjaga kita di jalan. Setelah mengambil langkah pertama, dan dengan faktor-faktor ini sebagai panduan namun khususnya berada di bawah pimpinan Perhatian, marilah kita terus berjalan.

Ketidakmelekatan

oleh M.O'C. Walshe

Salah satu cara memandang pelatihan Buddhis adalah dengan mempertimbangkannya di bawah aspek ketidakmelekatan. Ketidakmelekatan adalah salah satu dari hal-hal sederhana yang kita temukan sangat mendalam dan dalam tahapan-tahapan lebih tingginya menjadi sangat sulit. Dengan menjadi semakin tidak melekat, seseorang secara bertahap menembus jantung Buddhisme. Pentingnya ketidakmelekatan berulang kali ditekankan dalam berbagai aspek di seantero naskah-naskah Buddhis. Sebagai contoh, di dalam rumusan yang mendeskripsikan bagaimana seseorang memasuki *jhana* pertama: "Tidak melekat dengan objek-objek indra, O para bhikkhu, tidak melekat dengan keadaan-keadaan yang tidak bajik dari pikiran, bhikkhu tersebut memasuki *jhana* pertama yang disertai penerapan awal dan berkelanjutan *(vitakka-vicara)*, terlahir dari ketidakmelekatan *(Viveka)* serta dipenuhi kegiuran dan kegembiraan." *Jhana* kedua kemudian dikatakan "terlahir dari konsentrasi". Dengan demikian, kita melihat bahwa ketidakmelekatan merupakan prasyarat untuk semua konsentrasi. Pikiran yang tenang dan terkonsentrasi adalah pikiran yang tidak melekat. Sementara hal ini cukup jelas ketika kita merenungkannya, ketidakmelekatan mungkin dapat membantu untuk menyadari mengapa, bahkan dalam urusan-urusan yang murni duniawi, kita sering gagal untuk mengonsentrasikan pikiran kita. Kita semua mengetahui gambar seorang pria dengan alis yang terjalin karena marah dan handuk basah membelit kepalanya, berusaha keras untuk "berkonsentrasi" pada sejumlah masalah. Tentu saja, dia biasanya gagal. Alasannya, tentu, tidak sulit untuk dicari: dia melakukannya persis dengan cara yang salah. Dia bukan tidak melekat. Dia sebenarnya sangat *melekat*. Dia mungkin tidak melekat dengan objek-objek-indra untuk sementara, namun tidak dengan keadaan-keadaan yang tidak bajik dari pikiran. Keadaan pikirannya mungkin didominasi oleh *uddhacca-kukkucca* "kegelisahan dan kekhawatiran", dan selama kasusnya tetap seperti ini, dia kemungkinan tidak akan keluar dari masalahnya. Demikian pula tubuhnya, yang merefleksikan ketegangan mental ini,

kemungkinan tegang dan tertekan. Pertama-tama, dia harus mencoba untuk santai, secara fisik dan mental, dan mungkin setelah itu, dia dapat membuat sejumlah kemajuan.

Pada titik ini, kita dapat berhenti sejenak untuk mempertimbangkan sebuah keberatan yang tidak jarang dibuat tentang pengembangan ketidakmelekatan. Ada orang-orang yang secara positif menganggap bahwa menjadi tidak melekat adalah salah secara moral. Mereka mengatakan bahwa seseorang seharusnya tidak terlepas dan menyendiri dari kehidupan, namun sebaliknya harus terlibat aktif di dalamnya — orang Perancis menyebutnya *engage*. Bagi mereka, ketidakmelekatan setara dengan istilah penghinaan yang sering kita dengar — "eskapisme atau menghindar dari kenyataan". Argumen mereka tentu saja sangat sederhana: ada begitu banyak kejahatan di dunia dalam berbagai jenisnya, sehingga merupakan tugas kita untuk keluar dan melawannya. Sekarang, saya tidak akan berdebat bahwa orang-orang yang demikian — mari kita menyebut mereka dengan istilah umum sebagai pejuang reformasi, yang bertentangan dengan orang-orang yang mawas diri — tidak melakukan banyak hal yang baik pada berbagai kesempatan. Tentunya, masyarakat yang memiliki pejuang reformasi yang berdedikasi, dengan cara duniawinya, lebih sehat dibandingkan masyarakat yang menghalangi dan mengekang kegiatan pejuang reformasi tersebut. Mereka sering berhasil dalam menghapuskan, atau setidaknya mengurangi, banyak kejahatan yang riil. Mari kita angkat topi untuk mereka, dan bahkan barangkali kadang kala ikut bergabung atau mendukung mereka. Akan tetapi, mari kita juga mempertimbangkan posisi mereka sedikit lebih dekat. *Mengapa* "pejuang reformasi" secara umum bertindak seperti itu — terlepas dari sebab khusus yang dipilihnya? Apakah yang *sesungguhnya* membuat dia bergerak? Jawaban atas pertanyaan ini mungkin menempatkan keseluruhan hal ini dalam sudut pandang yang agak berbeda.

Sebagian besar pejuang reformasi, baik yang ikut serta karena politik partai maupun yang ikut serta karena alasan-alasan lain yang serupa, mungkin alasan-alasan semi-politis, yang mereka percayai, yakin bahwa mereka melakukannya karena cinta kasih kepada sesama makhluk, baik manusia

maupun hewan. Di satu sisi, ini memang benar. Mereka memang, dengan penuh semangat, ingin membantu orang miskin, orang sakit, orang tertindas, orang yang menderita. Akan tetapi, pada kenyataannya, motif mereka biasanya tidak semurni yang mereka sendiri secara jujur percayai. Kunci untuk situasi ini berada, saya pikir, dalam kata "dengan nafsu *(passionately)*". Mereka berada di bawah pengaruh emosi, yang tidak semuanya, dalam pandangan Buddhis, sehat. Kecongkakan sering memainkan peranan besar walau mungkin tidak disadari. Dan yang mengejutkan, mereka juga sering jauh lebih tergerak oleh kebencian daripada cinta kasih. Kebencian, bahkan kebencian terhadap para penindas atau penjahat, tidak benar-benar merupakan motif yang benar karena tidak didasarkan pada pandangan benar.

Saya tidak berusaha untuk meremehkan para pejuang reformasi tersebut atau meremehkan usaha mereka, tetapi hanya menjelaskan sesuatu tentang sikap mereka dalam konteks tema saya, yaitu ketidakmelekatan. Jadi, mari kita ambil sebuah contoh konkret: satu contoh dimana saya pernah dan tetap sepenuh hati menyetujui tujuan-tujuan mereka. Di Inggris, kami telah, saya percaya, dengan tepat, menghapuskan hukuman mati, meskipun peningkatan kejahatan dalam beberapa tahun terakhir telah menuntun pada tuntutan agar hukuman ini kembali diberlakukan. Mereka yang berkampanye untuk ini bahkan mengklaim sebagai mayoritas, meskipun saya ragu apakah ini benar, dan tentunya saya tidak sepandangan dengan mereka. Mereka juga adalah "pejuang reformasi", dan reaksi mereka tentunya adalah suatu reaksi yang emosional. Mereka benar-benar mencari, tanpa menyadarinya, jalan keluar yang "aman" atau "sah" untuk agresi mereka sendiri. Emosi mereka ini pada gilirannya berakar dari perasaan dasar mereka sendiri akan ketidakamanan. Tentu saja, masalahnya adalah bahwa emosi seperti ini (dan ini adalah contoh yang relatif lunak, di dunia saat ini!), saat dipegang secara berkelompok akan selalu lebih buruk daripada ketika hanya dipegang secara individu, tidak hanya karena emosi tersebut dapat berlipat ganda, namun juga karena berada pada tingkat yang lebih primitif.

Mungkin saja, meskipun saya berharap dan percaya kecil kemungkinannya,

tekanan untuk pemberlakuan kembali hukuman mati di Inggris akan menumpuk hingga ke titik serius. Pun apabila hal ini terjadi, mereka yang ingin menentang tren tersebut harus sangat berhati-hati dengan keadaan pikiran mereka sendiri. Mereka tidak boleh membiarkan diri mereka sendiri terjebak dalam reaksi emosional yang berlawanan. Mereka perlu menemukan cara untuk mengurangi penumpukan ketegangan emosional, sehingga dalam suasana yang lebih tenang, nasihat-nasihat yang lebih bijak mungkin memiliki kesempatan untuk menang. Seruan-seruan emosional, dalam situasi seperti ini, mungkin akan tidak berguna, karena emosi-emosi yang lebih kuat akan dibentangkan di sisi lainnya. Sebenarnya, jika anda ingin menghapus hukuman mati, maka anda tidak boleh berkeinginan untuk menggantung algojonya. Pendukung hukuman mati sering mengklaim bahwa lawan-lawan mereka menunjukkan terlalu banyak simpati bagi si pembunuh dan tidak menunjukkan cukup simpati bagi si korban. Rasanya tidak terlalu berlebihan untuk meminta agar umat Buddha — atau Kristen — harus dapat merasakan welas asih bagi keduanya, dan bahkan untuk si algojo juga, karena dia sudah tentu tidak menciptakan banyak karma baik untuk dirinya sendiri.

Saya sama sekali tidak berargumen bahwa seorang Buddhis seharusnya selalu menjauhkan diri dari kampanye-kampanye yang demikian seperti yang — sekarang — disebutkan oleh mereka yang agak teoretis. Saya *memang* berargumen bahwa apapun yang dilakukan seseorang, dia harus mengetahui motif-motif dia yang sebenarnya, alasan-alasan emosional sebenarnya yang mendasari bertindak ataupun tidak bertindak. Saya juga ingin menyarankan bahwa amat penting bagi masyarakat secara keseluruhan, sebagaimana bagi individu yang bersangkutan, kehadiran orang-orang yang sebenarnya menjauhkan diri dari masalah-masalah saat ini yang dapat menggelisahkan dunia kapan saja. Bukanlah hak para teman-teman pejuang reformasi untuk meremehkan mereka yang benar-benar tidak melekat. Apabila si pejuang reformasi untuk, katakanlah, hukuman mati adalah korban dari agresi dan ketidakamanannya sendiri yang tidak terselesaikan, betapa sering bahwa lawan-lawannya juga sebenarnya demikian! Sedikit saja pergeseran sudut pandang atau keadaan, maka tidak jarang perannya kemudian terbalik...

Si pembuat perubahan memandang ke sekelilingnya dan melihat sesuatu yang salah dalam masyarakat. Hal ini biasanya tidak sulit, karena ada banyak hal yang salah dalam sebagian besar masyarakat, dan kejahatan atau kekerasan apapun yang dipilihnya mungkin hanya kebetulan. Lalu, apa yang dia lakukan? Dia menjadi seseorang yang secara signifikan disebut si penggelisah. Sekarang, anda hanya bisa menghasut orang lain untuk ikut gelisah jika anda sendiri gelisah. Apa yang *sebenarnya* terjadi pada diri calon-pembuat-perubahan ini adalah bahwa, setelah emosinya sendiri terbangkitkan, dia merasa bahwa adalah tugasnya untuk pergi keluar dan membangkitkan emosi orang lain. Saya tahu. Saya sendiri telah melalui fase ini. Apabila anda menyarankan kepadanya bahwa dia harus terlebih dahulu menenangkan emosinya, dia akan marah, dan dengannya, mengembangkan lagi sejumlah hasutan. Dia mungkin akan memberitahu anda bahwa ini adalah jalan keluar yang mudah, dan dia mungkin akan mengakui bahwa dia tidak tahu bagaimana melakukannya — yang dengan demikian, secara tidak sengaja, menentang gagasan bahwa hal tersebut "mudah". Tentu saja, jika anda *dapat* membawanya sejauh itu, maka ada kemungkinan untuk menunjukkan kepadanya kontradiksi yang terlibat. Apabila dia tidak bisa membantu *dirinya sendiri* sejauh itu, bagaimana dia bisa berharap dapat membantu orang lain? Bahkan di ranah Buddhisme, ada orang-orang yang tampaknya berpikir bahwa mereka dapat menjadi Bodhisattva dan "membebaskan semua makhluk" tanpa terlebih dahulu membebaskan diri mereka sendiri. Orang-orang tersebut harus mengingat kata-kata patriark Zen, Hui–neng, yang mengatakan kepada siswa-siswanya "untuk mengantarkan makhluk-makhluk berkesadaran yang tidak terbatas jumlahnya yang berasal dari pikiran kita sendiri".

Mari kita sekarang meninggalkan masalah-masalah dunia dan beralih ke masalah dari pikiran kita sendiri. Dengan apakah kita seharusnya tidak melekat? Di satu sisi, tentunya, adalah dengan dunia luar. Setidaknya, begitulah tampaknya bagi kita. Janganlah kita terlibat dalam diskusi metafisik tentang apakah *memang* benar-benar ada dunia luar atau tidak. Pada kenyataannya, dari sudut pandang pelatihan Buddhis, hampir tidak penting apakah dunia luar ada atau tidak! Mungkin kita hanya

memproyeksikan keseluruhan hal dari pusat batin tertentu yang misterius. Dalam kasus apapun, apa yang harus kita singkirkan adalah keasyikan berlebihan terhadap hal tersebut — yaitu, terhadap hal-hal dari indra-indra. Apa yang sebenarnya terjadi adalah ini: kita memiliki sebuah perasaan yang tidak terpuaskan di satu-satunya tempat di mana kita bisa memilikinya — di dalam diri kita sendiri (*apapun*, secara filosofis, artinya itu). Perasaan ini dapat memiliki banyak bentuk, namun apapun sifat persisnya atau jenis perwujudannya, perasaan ini adalah sesuatu yang tidak menyenangkan, yaitu, apa yang dalam Buddhisme dikenal sebagai *dukkha*. Perasaan ini mungkin samar-samar, namun entah bagaimana, kita tetap merasakannya. Oleh karena itu, kita melihat keluar ke dunia, baik untuk melihat apakah itu, di luar sana, yang diduga menyebabkan *dukkha* ini, atau untuk membantu kita melupakannya, dengan menggenggam sesuatu yang kita asumsikan menyenangkan. Hasil dari kedua kasus tersebut tidak benar-benar sangat memuaskan, karena kita bahkan tidak melihat ke arah yang benar, baik asal mula *dukkha* dan memastikan kelangsungannya. Akan tetapi, sebagaimana kita adalah makhluk-makhluk yang terbentuk dari kebiasaan, kita secara kuat terkondisi untuk melihat ke luar, dan memang alam telah melengkapi kita untuk mencari ke luar dengan organ-indra yang sangat efisien untuk melakukannya.

Dengan indra-indra yang mengarah ke luar, kita dapat melakukan berbagai hal tentang dunia yang kita lihat dan dengar, cium, kecap, dan sentuh. Kita dapat mencoba untuk menggenggam sesuatu di luar dan mengekstrak kenikmatan darinya. Kita dapat mencoba mengubah apa yang kita lihat sedemikian rupa untuk membuatnya lebih sesuai dengan ide kita tentang seperti apa seharusnya apa yang kita lihat tersebut. Atau kita dapat melampiaskan perangai buruk kita pada hal tersebut dalam sebuah serangan yang menghancurkan. Ada banyak kehancuran yang tidak masuk akal seperti ini saat ini. Sesungguhnya, hal ini sudah ada sejak dahulu, namun kita sekarang membuatnya menjadi masalah khusus, "masalah pemuda modern". Kebenarannya hanyalah sekadar bahwa pemuda modern sedikit banyak memiliki lebih banyak kesempatan untuk menjadi perusak dibandingkan dahulu. Hal ini sebagian besar disebabkan oleh sifat dan

nilai-nilai masyarakat di mana kita tinggal, sebuah masyarakat yang telah mengembangkan lebih banyak cara-cara efisien untuk menghancurkan daripada yang pernah dibayangkan sebelumnya. Fakta bahwa masyarakat ini juga telah mengembangkan lebih banyak kekayaan, dan oleh karena itu, lebih banyak kenikmatan semu yang tersedia untuk lebih banyak orang daripada sebelumnya, tampaknya tidak terlalu berhasil mengurangi perasaan ketidakpuasan umum yang dimiliki oleh masing-masing dari kita di lubuk hati yang dalam. Semua ini, tentu saja, cukup mengonfirmasi analisis Buddhis akan situasi tersebut, bahwa asal mula dari hal ini adalah penderitaan, *dukkha* ini, terletak pada nafsu keinginan. Masyarakat kita dibangun di atas nafsu keinginan. Sesuai dengan hal itu, kita memiliki gambaran yang simultan tentang semakin banyak orang yang menginginkan lebih dan lebih banyak barang, dan cukup sering mendapatkannya, dan baik masyarakat maupun individu-individu menunjukkan semakin banyak selera untuk bentuk-bentuk penghancuran "tanpa-motif" yang lebih besar. Sebenarnya, keserakahan dan kebencian mungkin lebih terang-terangan bekerja di dalam masyarakat kita daripada sebelumnya. Itu berarti bahwa keserakahan dan kebencian bekerja di dalam setiap diri kita, dan keduanya hanya dapat dihadapi di dalam dan oleh diri kita masing-masing.

Keserakahan dan kebencian muncul dari ketidaktahuan: dari tidak memahami, tidak melihat situasi yang sebenarnya sebagaimana adanya. Si individu adalah dunia mikro dari masyarakat, dan setiap dari kita merefleksikan situasi ini, dalam suatu bentuk, secara individual. Sekarang, masyarakat mungkin sangat mengerikan, tetapi sejauh ini, tidak ada orang yang telah menemukan sebuah cara tentang bagaimana masyarakat dapat secara kolektif mengatasi ketidaktahuannya dan menyetel dirinya sendiri secara mendasar kepada yang benar. Bahkan Buddha tidak menunjukkan sebuah metode untuk mewujudkan ini — dan jika *beliau* tidak dapat menemukan sebuah cara, kecil kemungkinannya orang lain dapat menemukannya... Akan tetapi, *terdapat* sebuah cara untuk setiap individu:

Sabba papassa akaranam,

kusalassa upasampada

sacittapariyodapanam:

etam Buddhanusasanam

‘Berhenti berbuat jahat, belajar berbuat baik. Murnikan pikiranmu sendiri: itulah ajaran semua Buddha.’ Dan salah satu prasyarat untuk memurnikan pikiran seseorang adalah dengan pengembangan ketidakmelekatan. Apabila kita bertanya, “Pelepasan dari apa?” — jawabannya adalah “dari lima rintangan: nafsu keinginan indriawi dan niat buruk, kelambanan, kekhawatiran yang gelisah, dan kebingungan.” Ini adalah hal-hal yang kita ketahui dengan sangat baik, dan meskipun penaklukan akhir atas hal-hal ini sulit, kelimanya adalah hal-hal yang dapat kita lepaskan dari pikiran kita secara sementara dengan sedikit usaha. Dua rintangan yang pertama secara jelas adalah aspek-aspek dari keserakahan dan kebencian. Mungkin kita dapat melihat bahwa terdapat kebutuhan untuk memotong rintangan-rintangan ini sebanyak mungkin. Akan tetapi, jika kita gagal untuk melakukannya, kegagalan tersebut mungkin paling tidak hanya sebagian dikarenakan salah satu dari ketiga rintangan lainnya sedang mencegah kita: kita mungkin terlalu malas atau terlalu bersemangat, atau kita mungkin kehilangan akal dalam suatu kondisi kebingungan dan keraguan.

Sekarang, masalahnya adalah kita mungkin melihat dengan cukup jelas, sedikit banyak, bahwa emosi-emosi kita, sebutlah, keserakahan atau kebencian atau ketakutan menguasai kita, namun kita merasa agak tidak mampu untuk melakukan sesuatu terhadap emosi-emosi tersebut. Lalu, kita mungkin menyingkirkan keseluruhan masalah dengan kata-kata, “Oh, ya, itu semua begitu baik, saya hanya belum memiliki kekuatan-niat.” Sebenarnya, di sinilah nilai ketidakmelekatan masuk. Apa yang kita anggap sebagai kegagalan dari kekuatan-niat mungkin sebenarnya merupakan kegagalan teknik. Mari kita ambil kasus seorang pria yang, karena dia berpikir dan karena mungkin yang lainnya juga berpikir, tidak dapat mengendalikan perangainya. Alasan-alasan yang lebih mendalam untuk ini mungkin beraneka ragam, namun alasan-alasan tersebut kemungkinan akan mencakup sejumlah bentuk kuat dari frustasi atau represi. Tidaklah sulit untuk melihat bahwa kesempatan-kesempatan untuk mengambil alih kendali

atas situasi apapun akan meningkat seiring semakin pahamnya seseorang akan situasinya. Sekarang, apa yang disebut represi dalam psikologi adalah benar-benar "mendorong pergi" — dengan kata lain, pada dasarnya, ini adalah sebuah *penolakan* untuk melihat sesuatu, sebuah bentuk penipuan-diri yang disengaja (meskipun "tidak sadar"). Dalam rangka untuk meraih pandangan terang mengenai situasi tersebut, kita harus memiliki sedikit kesediaan untuk memahaminya. Jadi, kita perlu menyadari di sini, tepat di awal, bahwa terdapat sebuah bentuk kemelekatan pada ketidaktahuan. Untuk menghadapinya, haruslah ada ketidakmelekatan hingga taraf tertentu — kita harus mampu memandang situasi dengan kepala dingin dan sekadar belajar untuk tidak *memikirkan* terlalu banyak tentang apapun yang akan kita temukan. Kita harus siap untuk berhenti bekerja dengan prinsip lama dan bodoh: "Di mana ketidaktahuan adalah kebahagiaan, kebodohan ini menjadi bijak."

Ada kemungkinan bahwa meski rantai kejadian-kejadian sebanyak ini mungkin cukup jelas bagi kita, namun kita mungkin masih merasa tidak sanggup untuk maju lebih lanjut. Kewaspadaan intelektual dari sebuah situasi yang emosional itu sendiri tidaklah cukup, meskipun ini tidak berarti bahwa kewaspadaan intelektual tersebut tidak berguna. Kewaspadaan intelektual hanyalah tahap permulaan, dan harus ditekankan dengan keras bahwa kemajuan terjadi secara bertahap. Hasrat untuk mencapai kesempurnaan dalam sebuah lompatan hanyalah kendala lain yang terlahir dari ketidaksabaran dan kecongkakan. Kesempurnaan bukanlah sebuah situasi "semua-atau-tidak sama sekali", namun sebuah kasus "satu langkah pada satu waktu". Mungkin kita telah meletakkan dasar fondasi tertentu di mana kemajuan dapat dicapai, bahkan tanpa menyadarinya. Untuk seseorang yang telah mengatakan pada dirinya sendiri, "Saya belum memiliki kekuatan-niat untuk mengoreksi kesalahan ini," telah setidaknya membuat satu pengakuan penting. Hingga taraf tertentu, dia telah menerima kekurangannya sendiri — bahkan sebenarnya, dia *terlalu* waspada akan hal ini. Dia harus belajar bahwa apa yang sesungguhnya tidak dimilikinya belum tentu adalah kekuatan-niat seperti juga pandangan terang. Karenanya, langkah berikutnya hanyalah dan sekadar menyadari fakta *ini*. Hal ini akan

terbukti lebih bermanfaat daripada yang tampak pada awalnya. Sebab, sebenarnya, melihat diri kita sendiri sebagaimana adanya *adalah* obatnya.

Karenanya, langkah selanjutnya adalah mencari tahu mengapa kita belum "melihat diri kita sendiri sebagaimana adanya". Tentu saja, jawabannya adalah seperti yang telah diindikasikan, bahwa kita tidak ingin, terdapat sebuah kemelekatan pada ketidaktahuan. Mengapa hal ini harus seperti ini mungkin tidaklah sulit untuk dilihat. Bagi seseorang dengan penglihatan normal, kebutaan secara fisik adalah sesuatu yang mengerikan. Kita dapat membayangkan dengan sangat baik perasaan ketidakberdayaan dan ketidakamanan yang diderita orang buta. Oleh karena itu, sangatlah tidak menyenangkan untuk berpikir bahwa meskipun tidak ada apa-apa dengan mata fisik kita, kita menderita kebutaan mental. Jadi, kita memilih untuk menjadi buta terhadap kebutaan tersebut. Inilah kemelekatan pada ketidaktahuan dengan disertai balas dendam. Tidak mengherankan bahwa kemelekatan pada ketidaktahuan ini membuat frustasi, karena hal ini merupakan tekanan yang mengerikan untuk dilanjutkan. Sebagian besar dari emosi-emosi kita yang tidak sehat merupakan produk sampingan dari ketegangan ini, yang disebabkan karena kita dengan secara sengaja menutup mata mental kita sementara sepanjang waktu berpura-pura bahwa mata tersebut terbuka. Hanya praktik perhatianlah yang dapat membantu kita dalam hal ini.

Apakah itu perhatian? Terdapat orang-orang yang mengaku Buddhis yang sangat samar akan apa sebenarnya perhatian itu, dan bahkan ada beberapa yang begitu takutnya akan perhatian sehingga mereka memberitahu diri mereka sendiri dan orang lain bahwa perhatian tidak begitu penting. Pada prinsipnya, perhatian cukup sederhana. Perhatian merupakan pengamatan yang tidak melekat. Mengamati pernapasan seseorang adalah sebuah metode yang cocok bagi hampir semua orang. Pertama-tama, mengamati pernapasan membawa ketenangan, yang memungkinkan seseorang untuk mengamati pikiran-pikiran dan emosi-emosinya dengan lebih mudah, serta mengurangi rasa takut akan apa yang mungkin muncul — kadang-kadang ini merupakan sebuah poin yang penting. Apabila perhatian dikejar

untuk sementara waktu, sejumlah pengalaman seperti berikut ini mungkin dapat terjadi: semacam perasaan "tidak nyata" mungkin muncul di mana seseorang tampaknya waspada akan keadaan-keadaan emosional yang beraneka ragam (mungkin mengasihani diri sendiri, amarah, atau sejenisnya) tanpa sepenuhnya terlibat di dalam keadaan-keadaan emosional tersebut. Seseorang dapat mulai berpikir, "Apakah saya benar-benar sedang memiliki emosi ini atau tidak? Apakah saya entah bagaimana sedang berpura-pura?" Apa yang sebenarnya terjadi adalah bahwa perasaan-perasaan sekadar sedang dialami dengan ketidakmelekatan. Dan dalam kondisi seperti itu, seseorang dapat mengizinkan banyak hal yang sebelumnya ditekan untuk muncul ke permukaan. Akan tetapi, dengan menjadi tidak melekat, seseorang tidak terjebak oleh kondisi-kondisi emosional ini dan melihatnya sebagai efek-efek belaka dari pengondisian masa lampau. Dengan cara ini, kondisi-kondisi emosional tersebut dapat dibubarkan secara aman.

Hal yang menarik adalah bahwa, ketika situasi demikian bekerja, semuanya benar-benar tampak berlangsung sama seperti sebelumnya, dengan hanya satu perbedaan kecil: "Saya" tidak sepenuhnya berada di dalam situasi tersebut. Bahkan mungkin terdapat suatu perasaan penuh teka-teki mengenai di manakah pula persisnya "Saya" berada. Sebagai contoh, apakah saya si emosi atau si pengamat? Atau tidak keduanya, atau keduanya? Dengan menindaklanjuti petunjuk ini, kita dapat menemukan bahwa praktik menuntun kita lebih jauh ke arah taraf pemahaman yang lebih tinggi tentang sifat impersonal dari segala sesuatu — yang berasal dari ketanpaegoan mendasar kita sendiri. Poin di sini adalah bahwa dengan sekadar menjadi tenang dan tidak melekat, kita telah, boleh dikatakan, "menerima yang tidak dapat diterima". Sebagai hasil dari praktik ini, kita akan menemukan pengurangan dalam perasaan tegang diri kita sendiri, ketenangan yang lebih besar, dan, kemungkinan besar, sejumlah pandangan terang yang meningkat ke dalam sifat kita sendiri dan cara segala sesuatu *sesungguhnya* bekerja.

Kita sekarang dapat melihat jawaban praktis untuk masalah teman kita yang berperangai buruk ini. Dia tidak dapat mengendalikan perangainya

dengan kekuatan-niat, namun dengan perhatian yang tidak melekat, dia akan secara bertahap membubarkan perangainya tersebut. Dan yang sama juga berlaku, tentu saja, untuk semua kegagalan dan kekurangan kita. Akan tetapi, terdapat satu bentuk kemelekatan yang terutama harus kita waspadai, karena bentuk kemelekatan tersebut akan membuat pengobatan menjadi jauh lebih sulit. Kemelekatan ini adalah kecongkakan. Tentu saja, kita semua memiliki kecongkakan, namun jika kuat, maka kecongkakan ini akan menjadi penghalang yang berbahaya bagi kemajuan. Kecongkakan merupakan kemelekatan terhadap gambaran yang palsu dari ego. Secara negatif, kecongkakan merupakan penolakan untuk menerima diri sendiri sebagaimana adanya. Ini mungkin terwujud dalam perasaan "Saya tidak mungkin memiliki kelemahan-kelemahan ini", atau "Saya telah mengatasi kelemahan-kelemahan ini". Dikombinasikan dengan, sebagai contoh, represi seksual, kecongkakan mungkin akan mengambil bentuk semacam "kompleks kemurnian": "Saya berada di atas semua perasaan yang mengerikan tentang seks, perasaan-perasaan mengerikan tersebut tidak lagi ada bagi saya," dan semacamnya. Mungkin kompleks tertentu ini telah menjadi kurang umum sejak keterbukaan yang lebih besar pada hal-hal seksual telah menjadi biasa. Bagaimanapun juga, jelaslah bahwa bagi seseorang yang memiliki sikap seperti ini, pengembangan ketidakmelekatan yang sejati, dan karenanya perhatian, akan menjadi sangat sulit. Kita tidak boleh malu untuk mengakui kepada *diri kita sendiri* (jika mungkin tidak perlu ke orang-orang lain) bahwa kita memiliki *seluruh* kelemahan manusia normal.

Pada titik ini, datanglah sebuah pelintiran yang menarik dan halus. Anda mungkin berkata, "Ya, saya kira itu benar. Namun sepertinya *ada* beberapa hal di dalam diri saya yang *tidak bisa* saya hadapi." Sekarang, ini tentu saja cukup berbeda dari menyangkal bahwa hal-hal tersebut memang ada. Ini berarti bahwa sebenarnya represi, yakni, penipuan-diri, *belum* sepenuhnya sukses. Sekarang, mungkin memang benar bahwa menghadapi secara penuh sejumlah isi dari ketidaksadaran seseorang mungkin terlalu sulit untuk ditanggung. Mungkin mustahil untuk mempertahankan ketidakmelekatan. Keterlibatan emosional dan bahkan masalah yang cukup serius mungkin

timbul. Akan tetapi, masih ada jalan. Yang *dapat* kita lakukan adalah menerima secara jujur persis situasi itu: “Ada sebuah sudut gelap yang masih tidak berani saya lihat.” Ini adalah ekuivalen mental dari mengatakan. “Saya memiliki sebuah tempat nyeri yang tidak berani saya sentuh.” Dari sana, pada dasarnya, tekniknya sama seperti sebelumnya, hanya dengan satu yang dihapus. Hanya tertinggal sebuah emosi sekunder dari ketakutan yang harus dibubarkan sebelum situasi utama yang menjadi sebab dari ketakutan tersebut dapat diselidiki. Apabila ketakutan sekunder itu ditangani dengan ketidakmelekatan yang telah kita gunakan pada emosi-emosi yang lain dan kalah menakutkannya itu, ketakutan sekunder itu pun dapat dibubarkan. Nantinya, kita mungkin bahkan menoleh ke belakang dan bertanya-tanya mengapa kita pernah begitu takut untuk melihat ke sudut gelap tersebut.

Sebagai ringkasan: ketidakmelekatan bukanlah semacam pelarian egois dari dunia, tetapi prasyarat yang dibutuhkan untuk menghadapi dunia. Hal ini sangat esensial sebagai sebuah cara untuk menghadapi emosi-emosi kita. Ketidakmelekatan sama sekali tidak bertentangan dengan amal atau welas asih — seperti yang memang diberitahukan oleh dokter atau perawat manapun kepada anda. Ketidakmelekatan bukanlah “pelarian” seperti yang terkadang dituduhkan, namun kebalikannya. Taraf ketidakmelekatan fisik dan penarikan fisik yang dilakukan seorang individu bisa sangat beragam — jelas akan lebih besar bagi seorang bhikkhu daripada seorang umat perumah tangga. Tidak mungkin ada meditasi tingkat lebih tinggi yang berhasil tanpa tidak melekat dengan hal-hal dari indra-indra, dan ketidakmelekatan merupakan bahan penting dari Perhatian Benar. Secara kebetulan, ketidakmelekatan bahkan dapat menjadi cukup menyenangkan. Dengan menjadi tidak melekat, kita dapat mengamati diri kita sendiri dengan kegelian yang ironis. Dengan melakukannya, kita mungkin tiba-tiba menemukan bahwa beberapa hal mengenai diri kita sendiri yang kita tanggapi dengan sangat serius sebenarnya sangat lucu. Dengan cara itu, kita akan menemukan bahwa ketidakmelekatan sebenarnya memungkinkan kita untuk menikmati *dukkha* kita sendiri!

Berbahagia & Berbagi Jasa Kebajikan

Pemberian Dhamma ini disponsori oleh kemurahan hati dan dukungan dari para donatur yang namanya tercantum di bawah ini. Kami mohon maaf jika terdapat kesalahan dalam penulisan nama. Semoga semua donatur dan pendukung yang telah ikut berkontribusi dalam kesuksesan Dhammadāna ini, berbahagia di dalam perbuatan jasa kebajikan mereka dan semoga mereka dapat mencapai Nibbāna, berhentinya semua penderitaan. Semoga semua makhluk berbagi jasa kebajikan ini dan semoga semua makhluk sehat, bahagia, dan damai. Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Aping & Kel. , Jakarta, 33 bk
Ardi Srijaya, Jakarta, 10 bk
Aris Muliadi, -, 5 bk
Bong Lie Tjim, Jakarta, 5 bk
Bryan Loei, Jakarta, 10 bk
Caroline Poh, Jakarta, 20 bk
Erlien Chandra, Jakarta, 12 bk
Erlin Sulisthio, -, 10 bk
Ernie & Hanh, Kerobokan, 16 bk
Florent Suharta, Jakarta, 12 bk
Franky Agus (Ajoe) (†), Jakarta, 4 bk
Hansen Wijaya, Jakarta, 66 bk
Henry Jusrin, Jakarta, 3 bk
Hoen Goek Im, Jakarta, 20 bk
Javen Revata, Jakarta, 10 bk
Jaya Susenko, Jakarta, 100 bk
Johny Chandra, -, 20 bk
Jong Tjuk Ten (†), Jakarta, 33 bk
Juniece, Jakarta, 13 bk
Kel. Andi Suhendi, Jakarta, 66 bk
Kel. Bunjamin Jusuf, Jakarta, 6 bk
Kel. Gunawan Halim, Jakarta, 3 bk
Kel. Kusuma, Jakarta, 66 bk
Kel. Kwee Pit Seng, Tegal, 33 bk
Kel. Liandarise, Jakarta, 18 bk
Kel. Limiadi, Jakarta, 113 bk
Kel. Murti, Bali, 20 bk
Kel. Pang, Palembang, 10 bk
Khoe Ai Mei, Jakarta, 20 bk
Kim Hee Jung (†), Jakarta, 13 bk
Lie Foe Jioe (†), Jakarta, 10 bk
Liem Eng Sun (†), Jakarta, 33 bk
Liem Ie Tjen, Jakarta, 33 bk
Lim Mu Tjing, Peking, 30 bk
Lim Tian Giok & Intan, Batam, 10 bk
Lisa, Jakarta, 3 bk
Lita Tjitradjaja (†), Jakarta, 6 bk
Lo Fie Sen (†), Jakarta, 33 bk
Lucky, Jakarta, 20 bk
Ma Yuk Lan, Jakarta, 133 bk

Mario Suharta, Jakarta, 12 bk
Masli Aliaman (†), Jakarta, 10 bk
Maya Suharta, Jakarta, 12 bk
Muhamadin, -, 3 bk
Muliyanto & Lily, Cibubur, 6 bk
Ningsih Wang, Jakarta, 6 bk
NN, Jakarta, 200 bk
NN, Jakarta, 10 bk
NN, Jakarta, 4 bk
NN, Jakarta, 3 bk
NN, Jakarta, 10 bk
NN, Jakarta, 10 bk
NN, Jakarta, 10 bk
NN, Jakarta, 3 bk
NN, Jakarta, 20 bk
NN, Jakarta, 1 bk
NN, Jakarta, 346 bk
NN, Jakarta, 9 bk
NN, Jakarta, 6 bk
NN, Jakarta, 5 bk
NN, Jakarta, 10 bk
NN, Jakarta, 6 bk
NN, Jakarta, 1 bk
NN, Jakarta, 16 bk
NN, Jakarta, 3 bk
NN, Malang, 3 bk
NN, Tangerang, 6 bk
Nonny, -, 2 bk
NSJ, NS & ASA, Medan, 6 bk
Outs1ders, Jakarta, 3 bk
Ouw Bian Wan (†), Denpasar, 16 bk
Phiong Yoen Paw (†), Lubuk Linggau, 133 bk
Raymond Loei, Jakarta, 20 bk
Regina, Jakarta, 66 bk
Robert Loei, Jakarta, 20 bk
Sikhi Paramita, -, 13 bk
Sindari Kurniawaty, -, 10 bk
Singgih Susenko, Jakarta, 13 bk
Suanto & Anne, New York, 6 bk
Surya Suharta, Jakarta, 12 bk
Tata Kusnandar , -, 100 bk
The Kien Nio (†), Surabaya, 10 bk
Tjhin Mui Sen & Bong Djan Mie, Jakarta, 50 bk
Tjoa Te Nio (†), Jakarta, 14 bk
Vidya & Satya, Banten, 3 bk
Vijjakumara, Jakarta, 124 bk
Wilson, Jakarta, 22 bk
Wilson Loei, Jakarta, 10 bk
Yusuf Subagio (†), Jakarta, 33 bk
Zuwardi Kamal, Jakarta, 2 bk

Total buku yang telah dicetak : 2500 Buku.

MARI BERGABUNG DALAM GERAK KEBAJIKAN PENERBITAN BUKU

Anicca, Dukkha, Anattā

Jika kita merenungkan semenit saja dari rentang hidup kita yang begitu luas, kita dihadapkan dengan perwujudan kehidupan yang begitu beragamnya sehingga sulit untuk dideskripsikan. Namun, ada tiga pernyataan dasar yang dapat dibuat dan berlaku untuk semua eksistensi yang bernyawa, mulai dari mikroba hingga pikiran yang kreatif dari seorang manusia yang jenius. Sifat-sifat yang umum untuk semua kehidupan ini pertama kali ditemukan dan dirumuskan lebih dari 2500 tahun yang lalu oleh Buddha, yang sudah sepantasnya disebut sebagai "Pengetahu Alam-Alam" (*loka-vidu*). Sifat-sifat ini adalah Tiga Ciri (*ti-lakkhaṇa*) dari semua yang berkondisi, yakni, muncul secara dependen. Dalam terjemahan bahasa Inggris, ketiganya terkadang disebut *Signs*, *Signata*, atau *Marks*.

Ketiga fakta dasar dari semua eksistensi ini adalah:

1. Ketidakkekalan atau Perubahan (*anicca)*
2. Penderitaan atau Ketidakpuasan (*dukkha*)
3. Bukan-diri atau Ketiadaan Subtansi (*anattā*).

Fakta dasar yang pertama dan ketiga berlaku pula untuk eksistensi yang tidak bernyawa, sementara, tentu saja, yang kedua (penderitaan) hanya dialami oleh yang bernyawa. Akan tetapi, yang tidak bernyawa dapat, dan seringnya, adalah *sebab* dari penderitaan bagi makhluk-makhluk hidup: sebagai contoh, sebuah batu yang jatuh mungkin menyebabkan cedera atau hilangnya kepemilikan mungkin menyebabkan kesakitan mental. Dalam hal ini, ketiganya adalah umum bagi semua yang berkondisi, bahkan bagi apa yang terdapat di bawah atau di luar rentang yang normal dari pencerapan manusia.

Eksistensi hanya dapat dimengerti jika ketiga fakta dasar ini dipahami, dan tidak hanya secara logika, namun dengan menghadapkannya dengan pengalaman diri sendiri. Kebijaksanaan-pandangan-terang (*vipassanā-paññā*), yang merupakan faktor pembebas yang terakhir di dalam Buddhisme, mencakup pengalaman dari tiga ciri ini yang diterapkan pada proses-proses tubuh dan mental seseorang, serta diperdalam dan dimatangkan dalam meditasi.

"Melihat hal-hal sebagaimana adanya" berarti melihat hal-hal tersebut secara konsisten berdasarkan tiga ciri. Ketidaktahuan akan ketiganya, atau penipuan-diri terhadap ketiganya itu sendiri merupakan sebuah sebab yang potensial untuk penderitaan – dengan menjalin, sebagaimana adanya, jaring harapan-harapan palsu, dari hasrat-hasrat yang tidak realistis dan berbahaya, dari ideologi-ideologi palsu, nilai-nilai dan tujuan-tujuan hidup yang palsu, yang di dalamnya, manusia terperangkap. Pengabaian atau penyimpangan dari ketiga fakta dasar ini hanya

akan menyebabkan frustasi, kekecewaan, dan keputusasaan.

Oleh karenanya, dari sebuah sudut yang positif dan juga negatif, ajaran tentang Tiga Fakta Dasar dari Eksistensi ini begitu pentingnya sehingga dianggap sangat perlu untuk menambahkan di sini lebih banyak materi terhadap uraian-uraian singkat yang pernah muncul di seri ini. Setiap Ciri akan diperlakukan terpisah oleh penulis yang berbeda-beda dan dari berbagai sudut, dengan pendekatan yang beraneka ragam.

Karya yang akan diterjemahkan untuk menyusun buku "Anicca, Dukkha, Anattā" ini adalah sebagai berikut:

1. **The Three Basic Facts of Existence I. Impermanence (Anicca) with a preface by Nyanaponika.** (http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/various/wheel186.html)

2. **The Three Basic Facts of Existence II. Suffering (Dukkha).** (http://www.bps.lk/olib/wh/wh191-p.html)

3. **The Three Basic Facts of Existence III. Egolessness (Anatta) with a preface by Ñanamoli Thera.** (http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/various/wheel202.html)

Mari bergabung dalam gerak kebajikan Dhammadāna melalui penerbitan buku "Dhamma untuk Perumah Tangga". Biaya diperkirakan Rp. 25.000,- per buku. Buku ini akan diterbitkan pada bulan Mei 2014.

Dana mohon ditransfer ke:

BCA CAB. PASAR BARU, JAKARTA

AC NO. 002 - 178 - 8600

A/N: SIDHARTA SURYAMETTA

Untuk konfirmasi: vijjakumara@gmail.com atau HP 0878 8076 3788.

Kami terima dana anda sampai dengan tanggal **30 April 2014**.

May All Be Happy